الموسوعة

العلمية الحديثة

في الطب البديل

العلاج بالماء
العلاج بالألوان
العلاج بالحجامة
العلاج بالأعشاب
العلاج بعسل النحل
العلاج بالإبر الصينية
العلاج بالتنويم المغناطيسي
الصلاة .. تلك المصحة الربانية
العلاج بالأوزون بين الواقع والمأمول

د. محمد السقا عيد

دار اليقين للنشر والتوزيع

الموسوعة العلمية الحديثة

في

الطب البديل

الطبعة الأولى

١٤٢٨هـ - ٢٠٠٧م

رقم الإيداع : ١١٧٨٧ / ٢٠٠٧

الترقيم الدولي : ٠ – ١٩٥ – ٣٣٦ – ٩٧٧



دار اليقين للنشر والتوزيع - مصر - المنصورة

المنصورة : شارع عبد السلام عارف، الكردون الخارجي لسوق الجملة بجوار معارض الشريف ص . ب ٤٥٦ المنصورة ٣٥٥١١

هاتف : ٠٥٠٢٢٥٥٢٤١ جوال : ٠١٠١٥٧٥٨٥٢ البريد الإلكتروني : elyakeen@hotmail.com

المكتبة : مساكن الشناوي - سور مسجد التوحيد - هاتف ٠٥٠٢٢١١٠٠٣

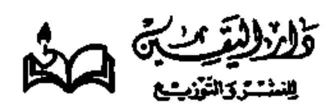
الموسوعة العلمية الحديثة

في

الطب البديل

د. محمد السقا عيد

عضو الجمعية الرمدية المصرية






إهداء

إلى حبيبتي وقرة عيني ...

إلى النور الهادي في وحشة الأيام ...

إلى الملاك الطاهر ...

أماه حبيبتي ...

شهيدة المرض ...

أسكنها الله فسيح جناته ...



بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

الحمد لله الواحد القهار ، العزيز الغفار ، مكور الليل على النهار ، تـذكرةً لأولى لأبصار ، وتبصرةً لـذوي الألبـاب والاعتبـار ، وأشـهد أن لا إلـه إلا الله وحـده ، واصلي وأسلم على من لا نبي بعده ، سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومـن اهتـدى بهديه واستن بسنته إلى يوم الدين وبعد :

لما خلق الله سبحانه وتعـالى البشـر لم يخلـق معهـم مضـادات حيويـة ولا أدويـة كيميائية ولا علاجات إشعاعية وإنما أودع بأجسامهم ما هو أقوى وآمن من كل مـا في ترسانة الطب من أدوية، تلك هى قـدرة الجسـم علـى مقاومـة المـرض وتحقيـق لشفاء.

ولقد أصبح واضحًا وجليًا لكافة العاملين في المجـالات الطبيـة أن النظـام الطـبي لحديث لا يمكن الاعتماد عليه في علاج مـا يصـيبنا مـن أمـراض فالطـب الغربـي لحديث يحتاج إلى مساعدة قوية للتغلب على كثير من الأمـراض الـتي يعـاني منهـا لبشر، إنه في حاجة ماسة إلى ما يستحث ويقوي قوة الشفاء الذاتي التي أودعهـا الله في أجسامنا.

إن طب الآباء والأجداد أو ما يسمى الآن بالطـب البـديل والعلاجـات البديلـة يمكنها بالفعل إعادة تشكيل بيوكيميـاء الجسـم وإحـداث تغـيرات حيويـة وعصـبية تشفي الجسد وتساعده على مقاومة العدوى والأمراض.

وهذا ما دفعني لتأليف هذه الموسوعة المتواضعة فهـذه أشـتات مجتمعـات قمـت بجمعها وتأليفها تحت عنوان (الموسوعة العلميـة الحديثـة في الطـب البـديل) وقـد تحريت فيها سلاسة الأسلوب وبساطة المعلومة الطبية وابتعـدت عـن المصـطلحات لعلمية المعقدة وكذلك الأسماء الغريبة بالنسبة للأعشاب , كما انتقيـت النباتـات والأعشاب الشائعة الاستخدام والتي نعرفهـا جميعًـا متجنبًـا تلـك الأعشـاب التـى

نسمع عنها في بطون الكتب ولكننا لا نجدها أمامنا في دنيا الواقع حتى يكون كلامي عميقًا ومؤثرًا ومفيدًا .

والطب البديل ـ عزيزى القارئ ـ بستان مليء بالورود والرياحين فأينما مررت أو جلست ستجد ما يفيدك ولو أن تشم رائحة جميلة أو ترى منظرًا بديعًا يأسر لبك وقلبك .

ولقد قمت بتقسيم هذه الموسوعة المتواضعة إلى أحد عشر فصلاً :

الفصل الأول : تحدثت فيه عن أنواع الطب البديل مع نبذة تعريفية عن كل نوع , كما قمت بالتفريق بين أنواعه كالطب التكميلي والطب التقليدي .

الفصل الثاني : تحدثت فيه عن العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية ملتزمًا بالتسلسل الهجائى مبرزًا أهم هذه النباتات والأعشاب المعروفة لدينا .

الفصل الثالث : وقد أفردت هذا الفصل للحديث عن العلاج بالعسل .

الفصل الرابع : تحدثت فيه عن العلاج بالماء .

الفصل الخامس : تحدثت فيه عن العلاج بالحجامة .

الفصل السادس : تحدثت فيه عن العلاج بالألوان .

الفصل السابع : تحدثت فيه عن العلاج بالأوزون .

الفصل الثامن : تحدثت فيه عن العلاج بالتنويم المغناطيسي .

الفصل التاسع : تحدثت فيه عن العلاج بالإبر الصينية .

الفصل العاشر : تحدثت فيه عن العلاج بالصلاة .

الفصل الحادى عشر : تحدثت فيه عن العلاج بالقرآن .

وكما تعلم عزيزي القارئ فإن المكتبات تعج بكتب عديدة منها الغث والثمين والتي تتحدث عن الطب البديل...لذلك فقد تحريت فى هذا المؤلف أن يشتمل على معلومات غير تقليدية وجديدة بالنسبة للقارئ العزيز حتى يخرج من هذا

الكتاب ولو بمعلومة بسيطة لأن هـذا الكتـاب إن لم يضـف إلى معلوماتـه معلومـة جديدة فليس له منفعة وسيكون مجرد زحمة وإثقال على مكتباتنا وقرائنا .

وبعد ... فهذه دعوة مني لك عزيزي القارئ لأن تتصفح هذا المؤلف عسـى أن تترك العلاج الكيميائي وتتجه إلى العلاج الطبيعي .

وأسأل الله لي ولكم التوفيق .

الفقير إلى عفو مولاه

د. محمد السقا عيد

عضو الجمعية الرمدية المصرية

دمياط في ٣٠/٦/٢٠٠٦



الفصل الأول

أقسام الطب البديل

قرّر بروس بيرنهارد الذي يقيم فى ضاحية بروكلن ، بمدينة نيويورك ، قبل ١٢ سنة ، عندما كان عمره ٢٥ سنة ، إشباع فضوله في العلاج بالأعشاب ، وهو المجال الذى بدأ يعرف في أمريكا بالطبّ البديل . « Alternative Medicine » والتحق بإحدى الدورات العلمية المتوفرة فى أمريكا في هذا الشأن. وأصبح انتهاج العلاج الطبيعى من المرض وسيلته المفضّلة منذ ذلك الوقت. يقول بيرنهارد: « إنني أستعمل العلاج بالأعشاب معظم الوقت ، فإذا لم يحقق العلاج غرضه أو يحتاج إلى وقت أطول لإظهار مفعوله ، آخذ دواء من الذى يباع بدون وصفة طبية ، لكنني مقاوم عنيد. وسأحاول التمسّك بالعلاجات الطبيعية. وهي تحقق نتائج جيدة في معظم الوقت » .

ولا يعتبر بيرنهارد الأمريكي الوحيد الذي يميل إلى الوسائل الطبية البديلة. فطبقا لدراسة نشرتها مجلة الجمعية الطبية الأمريكية American Medical Association ، فقد ازدهر استعمال العلاج البديل أثناء التسعينات ، وحقق زيادة مطردة تصل إلى ١٠٪ في السنوات من ١٩٩٠ إلى ١٩٩٧. ويقوم أكثر من ٤٢٪ من الأمريكيين الذين يشترون بعض أنواع الأدوية الآن ، بشراء بعض أنواع العلاج البديل أيضا.

وطبقًا للدراسة فإنّ السبب يعود إلى أن هؤلاء الناس يجدون هذه البدائل في الرعاية الصحية أكثر مطابقة لقيمهم الخاصة ، ومعتقداتهم ، وتوجهاتهم الفلسفية في شأن الصحة والحياة. وكل نوع من أنواع الطب العضوي له استعمال معيّن لمرض معيّن أو لأحد أعضاء الجسم. ويقول بيرنهارد : إن لديه علاجًا لكل شيء : « إذا كنت أحتاج للنوم ، آخذ جذر نبتة النردين ، أما إذا كان لدى التهاب في الحنجرة فآخذ قطعة من نبتة الدردار » . « ويعتقد بيرنهارد بأن الأشكال الطبيعية للعلاج تعمل بشكل أفضل مع نظام الجسم » . ويضيف : « إن استخدام لحاء نبات الصفصاف الأبيض بدلًا من الأسبرين يعطي نفس المفعول إن لم يكن أفضل. فاستخدام المادة في شكلها الطبيعى بدون معالجة يجعل الجسم يميل إلى قبولها بدرجة أفضل » . ويقول الدكتور مارتن إرليك الذى يساعد على إدارة مركز للعلاج الطبيعى في نيويورك : إنّ الوسائل الأكثر فاعلية للطبّ البديل تتطلب تغييرات في أسلوب الحياة ، تتضمن التمرينات الرياضية ، وتخفيض التوتر ، والتغذية ، وإن « التغذية تبدأ بالحمية وأخذ الفيتامينات والأعشاب » . والمعالجة بالأعشاب يمكن أن يثبت أنها مصدر ممتاز أيضًا للشفاء لأن أغلب العقاقير الطبية اليوم مشتقة من النباتات. ويقول إرليك: « إن الأدوية التقليدية هي مركبات منفردة اشتقت من مواد طبيعية ، وهي أحيانا تكون قوية جدًا وكثيرًا ما يكون لها آثار جانبية. أما

الأعشاب من الناحية الأخرى ، فتميل إلى أن تكون خليطا من المركبات المتعددة ، وهي أقرب إلى أن تكون أقل قوة وأقل خطرا عند الاستعمال » .

ويقسم المركز الوطني للطب البديل والمكمّل National Center for Complementary and Alternative Medicine ، الطب البديل إلى صنفين:

١ـ الأدوية المتممة: التي تستخدم إضافة إلى المعالجة الطبية التقليدية وتتضمن العلاج الطبيعي ، والوخز بالإبر والعلاج بالعطر.

٢ـ الطب البديل: الذي يستعمل بديلا عن الطرق التقليدية. ويتضمن الطرق التي تتعامل مع الجسم مثل العلاج بتقويم العمود الفقري ، والمعالجة اليدوية للعظام ، والعلاجات الحيوية التي تستعمل المواد الطبيعية كملاحق غذائية ، ونظام الطب البديل الذي يتضمّن المعالجة التجانسية « الهيموباثي.haemopathy » .

ما هو تعريف الطب البديل والطب المكمل والطب التقليدي ؟ هل يوجد فرق بين الطب البديل والطب المكمل أم هما وجهان لعملة واحدة؟ وهل الطب البديل والطب المكمل آمنان في الاستخدام ؟ هل هذا النوع من الطب يعالج الأمراض والأعراض الطبية وهل له فاعلية؟

- **تعريف الطب البديل**:Alternative Medicine -

يستخدم مكان الطب التقليدي أي بديل عنه والمثال على الطب البديل نجد أن العلاج البديل فيه يستخدم مثلًا نظام غذائي معين لعلاج السرطان بدلًا من الجراحة أو الإشعاع أو العلاج الكيميائي والذى يوصي به الطب التقليدي. والطب البديل هو مجموعة من العلوم والمدارس الطبية التى مر عليها آلاف السنين من الخبرات والتجارب الناجحة مستخدمة كل ما هو طبيعي للتحكم والسيطرة على الأمراض مثل الأعشاب والنباتات والإبر الصينية والتدليك والحجامة والصوم وغير ذلك فهو (تطبيب بدون عقاقير كيميائية) ، وهو الطب الذي يعتمد عليه أكثر من ٧٥٪ من سكان العالم في العلاج من أمراضهم اليوم وحديثا تطلق كلمة Alternative Medicine عندما يستخدم الطب البديل بدلا من الطب الغربي في السيطرة على ـ أو علاج ـ أحد الأمراض . وهناك من يعرف الطب البديل أنه البديل لشيء آخر موجود ألا وهو الطب الغربي . والمتخصصون في الطب البديل يتعاملون مع المريض كوحدة واحدة ولا يتعاملون مع الجزء المصاب

فقط ؛ فعقل الإنسان وجسمه وروحه منظومة واحدة متكاملة يؤثر كل واحد منهما على الآخر ، وهم بذلك ينشطون جهاز الشفاء الذاتي الموجود في أجسامنا كي يصلح أي خلل موجود والتغلب علي أى عطب أو مرض.

فالذى يشكو من قرحة المعدة أو الأمعاء مثلا لا يعطى له دواء يؤثر على المعدة أو الأمعاء فقط وإنما يتم علاجه ببرنامج شامل لإصلاح الأعطاب فى جسمه والتي أدت إلى ظهور هذه الحالة. وصدق رسول الله ﷺ إذ ورد عنه فى الحديث الشريف والذى يعد قاعدة من قواعد الطب البديل « **مثل المؤمنين فى توادهم وتراحمهم وتعاطفهم كمثل الجسد الواحد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى** » (رواه مسلم: ٤/ ١٩٩٩ ، واحمد : ٤/ ٧٠) .

والمتخصصون في الطب البديل ليسوا ضد الطب الغربي ولا يدعون إلى ترك الطب الحديث والتوجه كلية إلى الطب البديل ، فالطب الغربي له أياد بيضاء في التشخيص وفي العلاج وفي الوقاية من الكثير من الأمراض بالتطعيمات المختلفة ، وإنما ينادون باتباع كل ما يساعد في علاج الأمراض وتحقيق الشفاء بوسائل طبيعية وبأقل التكاليف دون أعراض جانبيه ، فدعوتهم هي دعوة للتكامل والتعاون بين الأنواع المختلفة من الطب لما يحقق هدف الشفاء وحصول العافية للإنسان.

وغالبا ما تطلق كلمة طب تكميلي حينما يستخدم الطب البديل مع الطب الغربي في السيطرة أو علاج أحد الأمراض . والحقيقة أن الطب البديل هو الحليف الأمين للطب الغربي المعاصر في المعركة ضد الأمراض وقاية وعلاجًا ولن يحل محل الطب الغربي كما يعتقد البعض بل سيضع بدائل ناجحة ومساعدات فعالة يحتاج إليها المرضى والأطباء لعلاج الكثير من الأمراض خصوصًا المزمنة والمستعصية منها.

أهم أوجه الاختلاف بين الطب البديل والطب الغربي

١ - الطب البديل يستخدم فقط العلاجات والطرق الطبيعية الآمنة والمجربة منذ آلاف السنين على ملايين البشر لمعالجة الأمراض مثل العلاج بالأعشاب والعلاج بالتغذية والعلاج بالإبر الصينية والعلاج بالحجامة والعلاج بالماء والعلاج بالطين العلاجي والعلاج بالتدليك واليوجا والعلاج بالزيوت الطبيعية والعلاج بالزهور والعلاج بالروائح والعلاج بالألوان والمغناطيس والأوستيوباثيك والعلاج بالصوم والماكروبيوتيك والعلاج النفسي والعلاج بالأوزون وغير ذلك من أنواع العلاج. بينما الطب الغربي يعتمد على

ترسانة من الأدوية الكيميائية والإشعاعية والمخدرة بالإضافة للجراحات المختلفة.

٢- يَرى الطبُّ الغربي الجسم كنظام ميكانيكي (فالقلب مضخّة والكِلى مرشح) وإن ما يحدث من اضطرابات يُمْكِنُ أن تكون نتيجة عدم توازن لكيمياء العضو المصاب ولذا فأفضل طريقة للمُعَالَجةِ تكون بالمواد الكيمياويةِ القويَّةِ. لذا يُركّزُ الطبُّ الغربي على معالجة الأعراضِ بعلاجه لأجزاء معينة من الجسم حسب الأعراض الظاهرة على المريض بينما العلاج بالأنواع المختلفة للطب البديل تعتبر جسم الإنسان يتألف من وحدة واحدة لا تتجزأ لذلك تعالج الجسم كله وليس جزءًا منه عند حدوث أي مرض . فالجسم البشري في قواعد الطب البديل يمتلك طاقة علاجية كبيرة Vital energy تستطيع التغلب على كافة الأمراض الحادة والمزمنة.

وهي بذلك تعمل على تنشيط وزيادة وتحريك طاقة الجسم ومقدرته الكبيرة لكي يقوم الجسم بمعالجة نفسه بنفسه وتأخذ في اعتبارها تأثير البيئة والطبيعة حول الإنسان (رياح ومطر ورطوبة وبرد وحر وطريقة الحياة وطبيعة العمل والغذاء الذي يتناوله المريض وغيرها..) فيي إحداث المرض وتغيير وظائف الجسم الطبيعية وتسببها في الأمراض ، فالعلاجات البديلة تقوم على أن العقل والجسد يرتبطان معا بدرجة تتجاوز بكثير الافتراضات السابقة.

٣- لا يوجد في الطب البديل متخصصون في كل منطقة من الجسم مثل الطب الغربي الذي يوجد به متخصصون في الأمراض الباطنية والصدرية وأمراض الكبد وغير ذلك من التخصصات النافعة والمهمة والتي لا غنى عنها. بينما المتخصص في الطب البديل هو المتخصص في العلاج بالأعشاب الطبية أو العلاج بالإبر الصينية أو العلاج بالماكروبيوتيك وغير ذلك.

٤- ليس هناك آثار جانبية ضارة وخطيرة في الطب البديل وإنما هي قليلة جدًا مقارنة بالطب الغربي.

٥- كلفة العلاج بالطب البديل أقل بكثير من الطب الغربي وهذا الأخير يضع عبئًا كبيرًا على مستوى الأفراد أو الحكومات في ظل الارتفاع المتزايد لأسعار الدواء.

٦- يُفضّلُ الطبُّ الغربي المرضى أن يكونوا سلبيينَ ويَقْبلوا معالجتَهم بالأدوية بدون الكثير مِنْ الأسئلةِ بينما يدفع الطب البديل المريض أن يكون إيجابيًا ويحمله قسطًا كبيرًا من مسؤولية وضعه الصحي بأن يجعله يفكر في طريقة معيشته وعاداته الغذائية وطريقة

نومه وتعامله مع التكنولوجيا الحديثة من كمبيوتر وجوال وتليفزيون وميكروويف وحتى أواني إعداد الطعام ، فالمريض في الطب الغربي متلقي للعلاج بينما في الطب البديل المريض مشارك فى العلاج.

٧- الطبّ الغربي مُفَضَّلُ في معالجةِ حالاتِ الطوارئ والجراحات بينما يَبْرعُ الطبّ البديلَ في معالجةِ الأمراض المُزمنة ، بالرغم من أن المعالجة المثليّةِ والمساج والعلاج بالأعشاب الطبية يُمْكِنُ أيضًا أنْ تكون فعّالة جدًّا في الحالات الطارئة.

تعريف الطب التقليدي : Traditional Medicine

هو ممارسة الطب بواسطة الطبيب الأكاديمي الحاصل على الدرجة العلمية في الطب والتي تضم كافة التخصصات والفئات الممارسة له من ممارسي التمريض والأخصائيين والأطباء وجميع التخصصات.

تعريف الطب المكمل : Complementary Medicine

يُستخدم الطب المكمل مع الطب التقليدي أي يكمله والمثال على الطب المكمل نجد أن العلاج المكمل يستخدم العلاج بالروائح (العطر) لتخفيف آلام المريض بعد الجراحة. وهناك نوع آخر من الطب يطلق عليه الطب الشامل (المتكامل) Integrative Medicine وهو ذلك النوع من الطب الذي يجمع بين العلاجات الطبية وأساليب الطب المكمل والبديل والتي يتحقق فيها أعلى الدلائل العلمية من الأمان والفعالية في العلاج.

إذن فلماذا يرفض بعض الأطباء الطب البديل؟

الجواب ببساطة هو عدم المعرفة أو المعرفة السطحية والناقصة لهذه الأنواع المختلفة من فنون الطب والتى لم تدرس في جامعاتنا ، فكل دراستنا تتجه نحو الطب الغربى الحديث فقط وكما يقول المثل : (المرء عدو ما يجهل) وبرغم ذلك فإن عدد الأطباء والعلماء الذين ينادون بأن يصبح الطب البديل جنبًا إلى جنب مع الطب الغربى فى تزايد مستمر.

الاهتمام بالطب البديل من قبل الحكومات :

بدأت الحكومات تهتم بالطب البديل بأنواعه المختلفة منذ الستينيات من القرن الماضي وذلك عقب الحرب الأمريكية الفيتنامية وبداية انفتاح الصين ودول آسيا الشرقية على العالم الغربي. ومنذ أكثر من ٢٥ سنة مضت حدث اهتمام زائد بالطب البديل في أمريكا

وكندا وألمانيا وفرنسا وإنجلترا وأستراليا وروسيا وغيرها ، وقد أنشأت الكليات والمعاهد والمدارس المتخصصة لتدريس هذا الطب.

وإذا نظرنا إلى دول مثل الصين والهند واللتان يبلغ عدد سكانهما أكثر من مليارين من البشر نجد أن معظم سكان هذه البلاد يعتمدون اعتمادا كليًا على الطب البديل في العلاج من معظم الأمراض . وقد أنشأوا العديد من الكليات والمعاهد المتخصصة لتخريج أطباء الطب البديل وأنشأت الكثير من العيادات والمستشفيات الكبيرة لعلاج المرضى بأنواع الطب البديل المختلفة ، لقد حدث اهتمام متزايد من قبل المعاهد والكليات والمستشفيات التعليمية المرموقة فى أوروبا وأمريكا للمزج بين المدرستين فى الطب (مدرسة الطب البديل ومدرسة الطب الغربى الحديث). ففى ألمانيا حدثت ثورة كبيرة على الأدوية الكيميائية والعودة مرة أخرى للأدوية العشبية وازدادت أنواعها على أكثر من ٣٠٠ نوع. وقد وجد أن ١٠ ٪ من الوصفات الطبية التي توصف للمرضى تحتوي على أعشاب طبية ، ويوجد للإبر الصينية (الوخز والحجامة والموكسا) عيادات متخصصة فى أكثر من ١٢٥ دولة في العالم.

بعض الإحصائيات العالمية عن استخدام الطب البديل

١ـ في دراسة هاتفية لأكثر مِنْ ١٥٠٠شخص بالغ في الولايات المتحدة الأمريكية سنة ١٩٩٠ بينت أن ٣٣ ٪ استعملوا الطب البديل بأنواعه المختلفة . وفي عام ١٩٩٧ أجريت نفس الدراسة فوجد أن الرقم قد ارتفع إلى ٤٢ ٪. وفى دراسة ميدانية على أناس متعلمين تعليم جامعي تمت في الولايات المتحدة الأمريكية سنة ١٩٩٧ لحساب عدد المرضى المترددين على عيادات الطب البديل فوجد أنه أجريت ٦٢٧ مليون زيارة لأخصائي الطب البديل وتم فيها إنفاق ٢٧ مليار دولار وفي المقابل فقد حدثت ٣٨٦ مليون زيارة للأطباء في تخصص طب الأسرة والطب العام في نفس العام.

٢ـ وفي إحصائية لجامعة هارفارد في نفس العام ١٩٩٧ وفي أمريكا أيضا وجد أن واحدًا من كل اثنين بين الفئات العمرية من ٣٥ أى ٤٩ سنة استخدم وسيلة علاجية من وسائل الطب البديل بناء على وصفة معتمدة من أطباء الطب البديل وأن هذه النسبة زادات ٣٣٪ بالنسبة لطب الأعشاب البديل وبمعدل ٤٧,٣٪ لباقي أنواع الطب البديل عما كان عليه فى عام ١٩٩٠ ، وقد شفي ٣١٪ من المرضى شفاء كاملا من أمراض مزمنة عندما راجعوا المتخصصين في الطب البديل وتحسنت حالة ٥١٪ منهم تحسنا ملحوظا.

٣ ـ وفي سنة ١٩٩٧ أيضًا وفي ثلاثة دول هي أستراليا وجد أن ٥٧٪ من المرضى استخدموا وسيلة واحدة على الأقل من وسائل الطب البديل وفي ألمانيا وجد أن ٤٦٪ من المرضى استخدموا وسيلة واحدة على الأقل من وسائل الطب البديل.

٤ ـ وفي فرنسا وجد أن ٤٩٪ من المرضى استخدموا وسيلة واحدة على الأقل من وسائل الطب البديل . وفي دراسات ميدانية نشرت عام ٢٠٠٢ وهي دراسة ميدانية للأطباء شملت الدراسة ١٣٨ طبيب عام فى ولاية واشنطن ، نيومكسيكو ، وجنوب إسرائيل وجد أن ٦٠ ٪ من الأطباء قاموا بتحويل حالات إلى ممارسي الطب البديل.

٥ ـ وفي كندا تمت دراسة شملت ٢٠٠ طبيب ممارس عام وجد أنهم حولوا ٥٤ ٪ من مرضاهم إلى أخصائيين في الطب البديل بأنواعه المختلفة ، وفي إسرائيل وجد أن ١٦٪ من الأطباء تخصص طب عائلي قد تدربوا على نوع على الأقل من الطب البديل وأنهم يمارسونه مع مرضاهم ، وفي عدد من كليات الطب في أمريكا وكندا وأستراليا وألمانيا تدرس أنواع مختلفة من أنواع الطب البديل ، وفي إنجلترا وجد أن ١٥ كلية طب من ضمن ٢٣ كلية تشتمل مناهجها على دورات ومناهج في الطب البديل.

فأين نحن؟ ولماذا لا ننادي بالطب العربي أو الإسلامي البديل؟

ولماذا لا ونحن من سبقنا العالم أجمع في الطب في العصور الإسلامية ! لقد اشتهر عندنا طب الأعشاب العربي الذي تفوقنا فيه ونقلناه إلى دول كثيرة في الغرب والشرق وكانت كتب ابن سينا والزهراوي من أهم المراجع الطبية لديهم كما اشتهرت عندنا كذلك الحجامة الإسلامية فأين نحن من هذه الصحوة العالمية؟

وهي دعوة إلى كليات الطب بالدول العربية والإسلامية أن تضيف مناهج الطب البديل إلى ما يدرسه طلبة الطب أو تنشئ الكليات والمعاهد المتخصصة لتدريس الأنواع المختلفة كما يحدث في الكثير من دول العالم المتقدمة ليتخرج منها متخصصين في العلاج بواسطة الأنواع المختلفة من الطب البديل .

فروع الطب البديل المتعددة :

ـ الوخز بالإبر (Acupuncture) :

الوخز بالإبر الصينية من أوسع أنواع التطبيب انتشارا واستخداما

فى العالم ولقد صمدت كإحدى طرق العلاج لآلاف السنين رغم مهاجمتها ومحاولة إيقاف استخدامها في مناطق كثيرة على مدى العصور وتوجد على جسم الإنسان أربعة عشر زوجا من الخطوط الوهمية سميت باسم أعضاء الجسم المختلفة ويقع على هذه الخطوط مجموعة من النقاط لكل نقطة منها رقم خاص بها وتسمى هذه النقاط « نقاط الوخز بالإبر » .

وتسمى هذه الخطوط . ولا علاقة بين الاسم وبين تأثير النقاط الموجودة عليه . ويمكن تحديد هذه النقاط على سطح الجسم باستخدام جهاز يعطي تيار كهربي ضعيف جدًّا ويمكن لهذا الجهاز استقبال هذا التيار ويعطي إشارة ضوئية أو صوت عند التقاط التيار العائد من الجسم فيحدد مكان نقاط الوخز . ويرجع ذلك إلى أن نقاط الوخز المنتشرة على الجسم تتميز بانخفاض مقاومتها للتيار الكهربي عن ما يحيط بها من باقي سطح الجسم فلا تمنع هذه المقاومة الضعيفة التيار فيمر إلى الجهاز . ويستخلص من ذلك أن نقاط الوخز بالإبر المنتشرة على سطح الجسم نقاط حقيقية يمكن تحديدها وليست نقط وهمية كما يدعي البعض .

وسوف نتحدث عن الوخز بالإبر بالتفصيل في الفصل الخاص به .



ـ الطب الأيروفيدي (Ayurveda Medicine) :

هو طب لتحديد الغذاء الطبيعي حسب نوعية الأجسام . الطب الأيروفيدي هو أحد فروع الطب البديل ، وأحد الأنظمة الطبيعية للطب ـ يستخدم الغذاء والأعشاب واليوجا والفلك ـ التي تعالج أو تمنع الإصابة بالأمراض. وظهر هذا الطب في الهند على الأقل منذ ٥٠٠٠ عامًا مضت وما زال موجودًا حتى الآن .

- وكان ظهوره على يد بعض الحكماء القدامى والذين يطلق عليهم (Rishis) أي أساتذة التأمل والملاحظة ، وقد توصلوا إلى نظام العلاج الذي يعتمد على عناصر الكون الخمسة : الأرض - الماء - النار - الهواء - السماء الصافية واتحادهم الذي يطلق عليه (Doshas) وهم ثلاث: (Vata - Pitta - Kapha) .

وبمعرفة الإنسان النوع الذي ينتمي إليه من هذه الثلاثة مجموعات يستطيع أن يحدد احتياجاته : ما الذي يأكله ؟ كيف يمارس أنشطته الرياضية ؟ماذا يلبس؟ كيف ينقي جسده من السموم ويمنع إصابته بالأمراض ؟... وأشياء أخرى عديدة.

- ونجد الاختلاف في الطب «الأيروفيدي (الآرفدي) عن باقي أنواع الطب أنه لا يصف نوع غذائي واحد بعينه لكل شخص ولأي شخص مثل نظام « **الماكروبيوتك** » أو المجموعات الغذائية المتمثلة في الهرم **الغذائى** .. ولكنه يقدم أطعمة حسب الاحتياج الفردي أو حسب نوعية الأجسام لتغذية الجسم بأكمله: الدم - العضلات - العظام - النخاع - السوائل الجنسية - الدهون - الغدد الليمفاوية ... أي الجسد بأكمله بكل عضو فيه ، كما يتم اختيار الطعام حسب تحقيقه للتوازن لعمليات جسم الإنسان وحسب مذاقه بل وحسب صفات الغذاء نفسه بارد .. ساخن.. جاف .. رطب ، خفيف .. دسم ... إلخ. وإذا لم تراعى كل هذه المفاهيم بالإضافة إلى عدم هضم جسم الإنسان للأطعمة التي يتناولها وبالمواصفات المحددة في الطب "الأيروفيدي" فسوف تتكون السموم بجسم الإنسان ثم الأمراض المزمنة.



-**الكايروبراكتيك** (Chiropractic Therapy) :

« الكايروبراكتيك » هو علاج يركز على العلاقة بين العمود الفقري والجهاز العصبي وتأثير هذه العلاقة على الصحة الجيدة. والغرض من العلاج « بالكايروبراكتيك » : هو تصحيح فقرات العمود الفقري لاستعادة الوظيفة الطبيعية للجهاز العصبي لمعالجة أية آلام وبالتالي تسمح للجسم بمداوة نفسه ذاتيًا ...

لكن هناك تحذير بالنسبة لمرضى العظام والذين يعانون من الكسور وسرطان العظام ، هؤلاء غير مسموح لهم بالعلاج بـ « الكايروبراكتيك » ، أما المرأة الحامل والتى تعانى من آلام الظهر فيمكن علاجها بهذه الطريقة لكن لا تتعرض مطلقًا لأشعة إكس (الأشعة السينية).

وفي أقل من قرن ، انتقل العلاج « بالكايروبراكتيك » من مجرد طب مولع ومشغوف به من جماعة معينة إلى علاج بديل وصل إلى العالمية وتأسس عام ١٨٩٥ على يد الكندي - الأمريكي « بالمر » ١٨٤٥ - ١٩١٣ ، عندما قام « بالمر » بعلاج حاجبه الأعمى بإعادة إحدى فقرات عموده الفقري إلى مكانها الطبيعى .. وظل « بالمر » ينقح نظرياته وأعماله حتى وصل إلى فلسفة طبية كاملة تحمل هذا الشعار : « يجب أن تصحح فقرات العمود الفقري من أجل أن يحقق الناس مفهوم الصحة السليمة والمداومة عليها » .

وعندما تتحرك فقرات العمود الفقري عن مكانها الطبيعي وهو ما أسماه بـ « Subluxations » تؤثر على انتقال إشارات الأعصاب الطبيعية من المخ لأعضاء الجسم وأنسجته وكنتيجة نهائية تؤثر على صحة الإنسان. وعلى عكس العقاقير أو الجراحة الخاصة بالطب التقليدي ، فإن العلاج « بالكايروبراكتيك » يعتبر أكثر أمانا وتوفيرًا أيضاً.

وقد تطور العلاج « بالكايروبراكتيك » على مدار الأعوام وأصبح ثالث أكبر مهنة تختص بالرعاية الصحية بعد الأطباء وأطباء الأسنان . وفي منتصف التسعينات أصبح هذا العلاج يمارس بدون إشراف من الأطباء وأصبحت هناك العديد من المستشفيات المنتشرة خاصة في الولايات المتحدة الأمريكية.

وأصل كلمة « الكايروبراكتيك » : اشتقت من الكلمة اليونانية (Cheir) والتي تعني « اليد » والشق الثانى (Prakticos) والتي تعني « تُعمل بـ أو الاستخدام الماهر لـ » والكلمة مكتملة « الاستخدام الماهر للأيدي » . يركز العلاج « بالكايروبراكتيك » كلية على العلاج اليدوي للعمود الفقري والمفاصل ولا يستخدم عقاقير أو جراحة. كما أنه لا يشخص الأمراض أو يدعي العلاج الخاص لكل حالة وإنما يعتمد على مفهوم أن الجسد يمتلك قدرته العلاجية الفطرية ويتم الشفاء من داخل الجسد ليظهر على الإنسان خارجيًا بعد ذلك ، بالإضافة إلى أنه عندما يكون الجسم متوازنًا فستأتي الصحة الجيدة كنتيجة حتمية لأن الجهاز المناعي للجسم يعمل بكفاءة ولا يوجد به خلل . ويُرجع الكايروبراكتيك » أي خلل في الجهاز المناعي إلى اضطراب الإشارات العصبية بسبب عدم انتظام فقرات العمود الفقري ، لذا فإن الهدف الوحيد لممارسي « الكايروبراكتيك » هو الاتصال بالعمود الفقري كعامل أساسي في الصحة أو المرض ويكون كل الاهتمام هو التركيز على إعادة العمود الفقري لحالته الطبيعية يدويًا.

ـ برامج التخلص من سموم الجسم (Detoxification programs):

تهدف برامج تخليص الجسم من السموم إلى استخدام أنظمة غذائية وأطعمة تدعم صحة الإنسان بل وتعمل على علاج بعض الحالات المرضية . ولا يمكن فصل هذه البرامج عن نظام الصيام في الطب البديل والابتعاد عن الأطعمة الجامدة.

وتوجد أنواع عديدة من هذه البرامج :

- برنامج التخلص من سموم العقاقير.
- برنامج التخلص من سموم الكحوليات.
- برنامج التخلص من سموم الكافيين.
- برنامج التخلص من سموم النيكوتين.
- صيام الطب البديل .
- والبرنامج العام للتخلص من السموم.

يدخل جسم الإنسان العديد من السموم يوميًا من خلال ما يتعرض له من مواد كيميائية , تلوث الماء والهواء والإشعاعات والطاقة النووية , استخدام العقاقير بكافة أنواعها ومنها المهدئات, تناول الأطعمة غير الصحية والسكريات بكثرة وبالتالي زيادة إصابة الإنسان بالعديد من الأمراض ومنها : السرطانات أمراض الأوعية الدموية, التهابات المفاصل والحساسيات بأنواعها , السمنة الذي أصبح داء العصر, مشاكل الجلد بالإضافة إلى عدد كبير من الأعراض الشائعة مثل الصداع ــ الإرهاق , الآلام ، السعال واضطرابات المعدة ؛ وضعف الجهاز المناعي ... وكل ذلك له علاقة مباشرة بدخول السموم إلى أجسامنا.

ويحدث التسمم في جسم الإنسان إما داخليًا أو خارجيًا, التسمم الخارجي هو الذي يدخل جسم الإنسان من البيئة التي يعيش فيها سواء بتنفس هذه السموم أو بالاتصال المباشر بها مثل التعامل مع المواد الكيميائية التي توجد في الأطعمة أو المشروبات مثل الماء الملوث أو من خلال العقاقير والأدوية.

أما السموم الداخلية فهي تلك التى تحدث داخل جسم الإنسان من خلال وظائف الجسم الطبيعية من خلال العمليات الخلوية أو الكيمياء الحيوية ونجد أن الجزيئات الطليقة هي السموم التي تنتج من عمليات الكيمياء الحيوية ، ويأتي التسمم عندما يفشل الجسم في إحداث التوازن بين إنتاج هذه السموم وبين النجاح في التخلص منها والذى يظهر فى صورة الالتهابات للأنسجة والخلايا والميكروبات بكافة أنواعها والبكتريا والطفيليات هي

أوضح مثال لحدوث التسمم الداخلي.

وقد يحدث التسمم بأعراض فورية وسريعة تظهر على الإنسان مثل التعرض للمبيدات الحشرية أو أخذ بعض العقاقير . وقد يحدث بأعراض لا تظهر إلا على المدى الطويل مثل التعرض لـ (Asbestos) والذي يؤدي إلى سرطان الرئة .

- هناك أجهزة طبيعية في جسم الإنسان تخلصه من السموم متمثلة في :
- الجهاز التنفسى: الرئة ـ القصبة الهوائية ـ الجيوب الأنفية ـ الأنف.
- الجهاز الهضمي: الكبد ـ المرارة ـ القولون ـ المعدة ـ الأمعاء.
- الجهاز البولى: الكلى ـ المثانة ـ قناة مجرى البول.
- الجلد: العرق ـ الدموع ـ الغدد الدهنية - « Sebaceous glands » .
- الجهاز الليمفاوي: القنوات الليمفاوية ـ العقد الليمفاوية.

يتعامل جسم الإنسان مع السموم بإحدى الطرق الثلاثة الآتية : المحايدة ـ التحويل ـ التخلص , وتترجم هذه الكلمات من خلال عمليات الجسم: فالعديد من مضادات الأكسدة تحايد الجزيئات الطليقة , يحول الكبد العديد من المواد السامة إلى عوامل غير ضارة .. في حين أن الدم يحمل الفضلات لكي يتخلص منها ، كما أن الكبد يحمل الفضلات من خلال الصفراء إلى الأمعاء حيث يتم التخلص منها أيضاً . وتخرج الفضلات من جسم الإنسان في صورة إفراز العرق . ولا يقتصر التخلص من السموم على كل ما هو عضوي لكنه يمتد أيضًا إلى السموم النفسية والعقلية فبالتعبير عن المشاعر وخاصة حالات الإحباط الداخلية التى تنتاب الإنسان نتيجة لضغوط ما قد يمر بها في حياته اليومية وكذلك الغضب والخوف وإحلالهم بالتسامح والحب والفرح والأمل سيتخلص الإنسان من سمومه النفسية.

*** هل بوسع كل إنسان أن يتبع برامج التخلص من السموم ؟**

في الغالب يمكن لأي شخص أن يتبع برامج التخلص من السموم وأن ينظف جسمه منها , ويعتبر التخلص من السموم وتنظيف الجسم منها الضلع الثالث في مثلث وظائف التغذية : بناء الجسم ، تحقيق التوازن .

ـ أعراض التسمم وعلاماته :

الصداع	السعال
آلام الظهر	الإصابة المتكررة بنزلات البرد
رشح الأنف	النعاس
الإرهاق	أزيز الصدر
آلام المفاصل	تهيج العين
هرش الأنف	الأرق
العصبية	الغثيان
الطفح الجلدى	احتقان الحنجرة
الإحساس بالدوار	ضعف الجهاز المناعى
عسر الهضم	احتقان الجيوب الأنفية
تيبس الرقبة	القلق
تغيرات المزاج	رائحة النفس الكريهة
قلة الشهوة للطعام	الاكتئاب
دهون عالية (السمنة)	الإمساك

ـ أما الاضطرابات والأمراض المتصلة بتعرض الإنسان للسموم :

حب الشباب	السمنة	أمراض البروستاتة
الدمامل	العدوى بـ:	اضطربات الدورة الشهرية
البثرات	البكتريا	الالتهابات المهبلية
الإكزيما	الفيروسات	دوالي الأوردة
الحساسيات	الفطريات	مرض السكر
التهاب المفاصل	الطفيليات	قرحة المعدة
أزمة الصدر	الديدان	التهاب المعدة
الإمساك	الأورام الليفية	التهاب البنكرياس
التهاب القولون	السرطان	الاضطرابات العقلية

البواسير	المياه البيضاء	الزهايمر (مرض النسيان)
تليف الكبد	نزلات البرد	الشيخوخة
الكبد الوبائي	التهاب الشعب الهوائية	الشلل الرعاش
أمراض الثدي الليمفاوية	الالتهاب الرئوي	إدمان العقاقير
تصلب الشرايين	التهاب الجيوب الأنفية	الصداع النصفي
أمراض القلب	حصوات الكلى	حصوات المرارة
ارتفاع ضغط الدم	أمراض الكلى	النقرس
	السكتة الدماغية	الصداع العصبي

ـ ما هو برنامج التخلص من السموم ؟

- يعرف برنامج التخلص من السموم على أنه عملية تنظيف للجسم من السموم وذلك بمحايدتها أو تحويلها أو التخلص منها. وتأتي معظم هذه السموم من نظامنا الغذائي ، إساءة استعمال العقاقير ، والعوامل البيئية التي تحيط بنا..وقد يكون التسمم حادًّا أو مزمنًا. أما داخليًّا فتأتي السموم من الدهون المؤكسدة والكوليسترول والجزيئات الطليقة .. وعلى الجانب الوظيفي لأجهزة الجسم فإن عسر الهضم ، كسل القولون وعدم عمل الكبد بكفاءة أو الكلى أو الجهاز التنفسي أو حتى الجلد فكل هذا يضيف ويزيد من سموم الجسم .

ـ ويتضمن برنامج التخلص من السموم تغيير نمط الحياة للشخص ونظامه الغذائي الذي يقلل فيه من استهلاك السموم وزيادة التخلص منها في نفس الوقت، مع تجنب المواد الكيميائية التي توجد في الطعام والمصادر الأخرى من الطعام المعالج والسكريات والكافيين والكحوليات والتبغ وعديد من العقاقير. ويتضمن برنامج التخلص من السموم شرب كمية زائدة من الماء (الماء النقي) وزيادة تناول الألياف المتمثلة في الفاكهة والخضروات والابتعاد عن الأطعمة والأنظمة الغذائية التي تسبب الاحتقان .

أطعمة أكثر في سمومها	أطعمة أقل في سمومها
العقاقير	الخضراوات
الدهون	الفاكهة
الحلوى	الأعشاب
المكسرات	الماء
الأرز	
الأطعمة المقلية	

*** متى يتبع الإنسان برنامج التخلص من السموم؟**

يقوم الشخص باتباع برنامج تخليص جسمه من السموم بناءً على عاملين:

أ ـ عندما يشعر الإنسان ببداية أية اضطرابات.

ب ـ أو حسب مواسم السنة :الربيع ـ الخريف ـ الشتاء ـ الصيف. فمثلًا عندما يشعر الإنسان بقدوم نزلة البرد فعليه البدء على الفور بممارسة نشاط رياضي حتى يفرز جسده العرق أو الدخول في حمام بخار أو ساونا ثم شرب السوائل وأخذ فيتامينات (ج) و (أ) ، مع الخلود للنوم وعدم تناول وجبة دسمة مع تناول بعض الأعشاب.

أما برنامج التخلص من السموم حسب الدورة الموسمية للسنة فيتبع التالى (كمثال) :

ـ**الربيع** : من ٧ ـ ٢١ يومًا بين ١٠ مارس إلى ١٥ أبريل ، تستخدم واحدة أو أكثر من هذه الخطط الغذائية:

- ـ النظام الغذائي الذي يعتمد على الليمون.
- ـ الفاكهة ـ الخضراوات.
- ـ عصائر الفاكهة والخضراوات ـ الخضراوات الورقية.
- ـ الأعشاب مع أي مما سبق.
- ـ ويمكن التناوب في تناول ما سبق على أن يتضمن البرنامج هنا ٣ـ ٥ أيام من صيام ـ.

ــ مع تذكر الرجوع في فترة ما إلى النظام الغذائي المعتاد (تقريبًا في المنتصف).

ـ **منتصف الربيع** : ثلاثة أيام في بداية تكون القمر في شهر مايو.

ـ **الصيف** : أسبوع واحد من الفاكهة والخضراوات و/ أو العصائر الطازجة ويكون غالبًا مابين ١٠ يونيو ـ ٤ يوليو.

ـ **آخر فصل الصيف** : ثلاثة أيام من عصائر الفاكهة والخضراوات في شهر أغسطس في بداية تكون القمر.

ـ **الخريف** : ٧-١٠ أيام ، ١١ سبتمبر ـ ٥ أكتوبر .

ـ عصير الجريب فروت ، تناول الثمرة أو العصير طازجًا.
ـ عصير تفاح وليمون سويًا مخففين بالماء.
ـ فاكهة وخضراوات طازجة أو مطهية.
ـ عصائر فاكهة وخضراوات ، فاكهة صباحًا وخضراوات بعد الظهر.
ـ حبوب من الطحين الخالص ، قرع مطهي وأية خضراوات أخرى.
ـ مزيج من الخطط السابقة.
ـ برنامج غذائي للتخلص المخفف من السموم + برنامج عشبي .
ـ تخليص القولون من السموم بالألياف (Psyllium pectin) مع الحقنة الشرجية.

ـ **منتصف الخريف** : ثلاثة أيام في نهاية شهر أكتوبر وبداية نوفمبر من العصائر.

ـ **الشتاء** : نظام غذائي خفيف ما بين ١٠ ديسمبر ـ ٥ يناير .

ـ أسبوع واحد من الأرز البني ، الخضراوات المطهية. الزنجبيل والفلفل يمكن أن يستخدما في الحساء.

ـ يمكن للشخص ممارسة المساج وحمامات السونا والبخار . ثم الانتظار حتى قدوم فصل الربيع.

*أين تستطيع القيام ببرنامج التخلص من السموم؟

في أي مكان تريد سواء في المنزل أو العمل حسبما تستطيع وتكون الظروف مهيئة للشخص ، لكنه من الممكن أن تظهر بعض الأعراض عند اتباع برنامج التخلص من السموم وخاصة عند نهاية اليوم الأول مثل الصداع ، الإرهاق وكلها أعراض تكون حافزًا لك لتناول قدر من الراحة وقضاء اليوم مع عائلتك التي تكون بعيدًا عنها معظم الوقت لانشغالك بالعمل. وفي اليوم الثالث ستشعر بتحسن بالغ وأنك أفضل بكثير مما

كنت عليه من قبل.

• لماذا استخدام برنامج التخلص من السموم؟

ـ لسببين رئيسيين:

لمنع الإصابة بالأمراض	لكى يكون الإنسان أكثر
تقليل أعراض المراض	تنظيمًا
علاج الأمراض	إبداعًا
تنظيف الجسم	تحفيزًا
راحة الأعضاء	إنتاجًا
التنقية	استرخاءً
إنقاص الوزن	تفعيمًا بالطاقة
جلد نظيف	صفاء
الاحتفاظ بالشباب	وعيًا
تدعيم الحواس	نقاءًا داخليًا
زيادة مرونة الجسم	إدراكا لمن حوله

• كيف يتم تنقية الجسم من السموم؟

- **توجد عدة مستويات من برنامج التخلص من السموم :**
- اتباع نظام غذائي خالي من السموم والذي يحتوي على:
- تناول أطعمة عضوية كلما أمكن ذلك.
- شرب المياه المنقاة بالفلتر.
- تواجد دورة دائمة من الأطعمة (تناوب الأطعمة) وخاصة المسببة للحساسية مثل لألبان ومنتجاتها والبيض ، والأطعمة التي توجد بها خميرة.

ـ تناول طعام المطابخ الطبيعية والموسمية بحيث تكون متضمنة على الفاكهة والخضراوات، حبوب الكاملة ، البقوليات ، المكسرات ، اللحوم الداجنة ، الأسماك الطازجة ، منتجات لألبان القليلة في دهونها ودسمها.

ـ الطهي في الأواني المصنعة من الحديد ـ الأستنليس إستيل ـ الزجاج ـ البورسلين.

ـ تجنب أو الإقلال بقدر الإمكان من اللحوم الحمراء أو المعالجة أو الطعام المعالج أو معلب ، السكريات ـ الأملاح ـ الدهون المشبعة ـ القهوة ـ الكحوليات ـ النيكوتين.

ـ تجنب تناول العقاقير وبدلًا منها اللجوء إلى الطب الطبيعي والأعشاب ؛ لأن له آثار جانبية قليلة بالمقارنة مع العقاقير والأدوية.

ـ والمستوى التالي لبرنامج التخلص من السموم بعد الأطعمة أو المستوى الأعمق هو تناول الفاكهة والخضراوات الطازجة أو المطبوخة أو الحبوب من الطحين الخالص. ولا يوجد خبز في هذا المستوى أو الأطعمة المخبوزة أو منتجات الألبان والحيوانات أو الأرز البني الذي يتم استخدامه لمدة أسبوع أو أسبوعين من ثلاث إلى أربع مرات في اليوم مع السوائل مثل الشاي .

ـ المستوى الذى يليه يعتمد على الفاكهة والخضراوات فقط وخاصة الخضراوات الورقية من أجل تنظيف الجهاز الهضمى والجسم بأكمله . ثم يأتي المستوى الخاص جدًّا مثل نظام « الماكروبيوتك » وأنظمة غذائية تعالج حساسية معينة . وما بعد الفاكهة والخضراوات يأتي الصيام أو النظام الغذائي من السوائل والعصائر وحساء الخضراوات والشاي .

ـــ وتلخص مستويات البرنامج الغذائي للتخلص من السموم في التالي:

ـ النظام الغذائي الأساسي .

ـ التخلص اليومي من السموم التى تدخل الجسم من العقاقير والسكريات ، الطعام المقلى ، اللحوم ، منتجات الألبان ويمكنك المداومة على هذا من يوم لسبعة أيام.

ـ الفاكهة والخضراوات ، الحبوب من الطحين الخالص ، المكسرات ، البقوليات، البذور.

ـ الطعام الطازج في صورته الخام قبل الطهي.

ـ الفاكهة والخضراوات.

ـ عصائر الفاكهة والخضراوات.

ـ (الصيام) استخدام عصائر بعينها مثل عصير التفاح ـ الجزر أو الخضراوات .

ـ الماء.

ويتبع كل مستوى حسب حالة الشخص الصحية من خلال الفحص الطبى ، تحليل نظامه الغذائي ، معدلات المعادن ، اختبارات الكيمياء الحيوية وغيرها من الاختبارات الضرورية الأخرى. بل ويمكن لأي شخص أن يغير من برنامجه الغذائي حسب احتياجاته فيستطيع التنقل من مستوى إلى مستوى آخر.

*** وهناك عوامل أخرى وإن جاز القول مستويات أخرى يمكن أن تكون مساعدة**

ومكملة لبرامج التخلص من سموم الجسم:

ـ القولون : يعتبر القولون من أهم أعضاء الجسم التي ينبغي تنقيتها من السموم بعد هضم الطعام في الأمعاء وخروج كمية كبيرة من الفضلات تعوق من عمل هذا العضو الهام ، لذا فيتبع بعض الأشخاص برنامج مخصص للقولون للتخلص من سموم الجسم.

ـ الجلد: عامل آخر من العوامل الهامة لتخليص الجسم من السموم وذلك من خلال تحفيز الجسم على إفراز العرق الذي يخرج من الجلد عن طريق ممارسة النشاط الرياضي والذي تجده عاملًا آخر متداخل مع الجلد. وممارسة التمارين التي تعتمد على الطاقة الهوائية مهمة للغاية لأنها تحسن من عملية التمثيل الغذائي بالجسم وبالتالي التخلص من السموم ، لكن على الناحية الأخرى تزيد الأنشطة الرياضية من السموم في الجسم فينبغي أن يصاحبها تناول القدر الكافي من السوائل ومضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن كما في حالة الرياضيين.

ـ الاستحمام الدوري الذي يخلص الجلد من السموم وكذلك حمامات البخار والساونا.

ـ المساج وتدليك الجسم من وسائل الاسترخاء الهائلة فهي تخلص الجسم من السموم النفسية والعقلية وتقضي على التوتر والقلق.

ـ الراحة والاسترخاء والنوم فليس الطعام والسوائل والماء هي التي تخلص الجسم من السموم ، فبممارسة تمارين الاسترخاء واليوجا وتمارين النفس الصحيحة فأنت تنظم ديناميكية جسدك.

ـ المكملات من الفيتامينات والمعادن تساعد في الفترات الانتقالية من برنامج غذائي لآخر مثل فيتامينات (ب) وخاصة النياسين والمعادن مثل الزنك والكالسيوم والماغنسيوم والبوتاسيوم. ومضادات الأكسدة هامة أيضًا ، وتتضمن المكملات أيضًا معدلات أساسية من البيتا ـ كاروتين وفيتامين (أ) وفيتامين (هـ) والسيلينيوم مع التركيز على فيتامين (ج). وعن الكميات الموصى بها في برنامج التخلص من السموم لبعض الفيتامينات: فيتامين (أ) = ٥٠,٠٠٠ وحدة ، فيتامين (ج) = ٨ -١٢جرام ، فيتامين (هـ) ١,٠٠٠ ـ ١,٢٠٠ وحدة.

ـ الكبد : تقوم هذه الغدة الهامة بالعديد من وظائف التمثيل الغذائي فهو يحتاج إلى

الماء والجليكوجين (المخزون من الجلكوز) للقيام بوظائفه لتخليص الجسم من السموم ولكي تساعده على القيام بوظيفته أو وظائفه المتعددة فهو يحتاج إلى نظام غذائي يعتمد على الكربوهيدرات ومعدلات أقل من البروتينات والدهون. ويحتاج إلى عصائر ، أرز بني ، خضراوات ، فيتامينات (ب) وخاصة ب٣ وب٦ وفيتامينات (أ) و (ج) ، الكالسيوم ، فيتامين (هـ) والسيلنيوم.

ـ الأحماض الأمينية مثل السيستين والميثونين تساعد الجسم في منع الأكسدة وكبح المعادن الثقيلة مثل الزئبق.

ـ الألياف من العناصر والعوامل الهامة في تخليص الجسم من السموم إذا تم استخدامها مع عناصر أخرى مثل ملعقتين من زيت الزيتون فهي تقلل من امتصاص الدهون.

ـ الماء ، ينظف الكلى والجلد كما يحفز على إفراز العرق للتخلص من المزيد من السموم.

ـ وأخيرًا برنامج الأعشاب وهو ما يقصد به طب الأعشاب ، وهذا من أقوى البرامج المستخدمة في تخليص الجسم من السموم بل ومن أقوى مستويات برنامج النظام الغذائي للتخلص من السموم. وتنقسم الأعشاب من حيث وظائفها إلى منقيات للدم ، ملينات ، مدرات للبول ، مضادات حيوية ، مضادات للرشح ، منظفات للجلد.

استخدامات الأعشاب المختلفة:

ـ الثوم : ينقي الدم ـ يقلل من الدهون ـ مضاد حيوي طبيعي .

ـ أوراق البقدونس :مدرات للبول ـ تغسل الكلى .

ـ (Goldenseal root) : منقي للدم والكبد والكلى والجلد ـ محفز للتخلص من السموم .

ـ (Oregon grape root) : منقي للجلد والقولون ـ منقى للدم ـ محفز لوظائف الكبد .

ـ (Red clover blossoms) : منقي للدم . ـ (Echinacea) : منقي للغدد الليمفاوية ـ يزيد من أداء الحويصلات الليمفاوية وكفاءتها .

ـ (Dandelion root) : منقي للكبد ـ والدم ـ مدر للبول ـ مفلتر للسموم .

ـ (Cayenne pepper) منقي للدم ـ يزيد من التخلص من السوائل والعرق.

ـ جذور الزنجبيل: تحفز الدورة الدموية العرق.

ـ (Chaparral) منقى قوى للدم ـ يستخدم في علاج السرطان.

ـ (Yellow dock root) يحتوي على فيتامين (ج) والحديد ـ منقي للكبد والدم والجلد.

ـ (Burdock root) : لديه خواص مضادات البكتريا ومضادات الفطريات ـ يزيد من كفاءة الكبد لوظائفه ـ مدر للبول ـ منقي للجلد والكبد.

ـ (Licorice root) : موازن للكيمياء الحيوية بالجسم ـ ملين.

ـ (Sarsaparilla) : منقي للحويصلات الليمفاوية والدم.

ـ (Prickly ash bark) : عشب مفيد للأعصاب والمفاصل ـ مضاد للعدوى .

-العلاج بالروائح ـ (Aromatherapy) :

الزيوت العطرية مركزة، لذا فمن الهام معرفة كيفية استخدامها بنسب محددة لتحقق لك الأمان. فالمخاطر التي من الممكن أن يتعرض لها الشخص مع استعماله للزيوت العطرية تعتمد على المواد التي تتألف منها الزيوت والجرعة وتكرار استخدام الزيت وطريقة وضعه، وهذه هي بعض الإرشادات الهامة حول كيفية الاستخدام الآمن والفعال للزيوت العطرية.

إرشادات هامة حول كيفية استخدام الزيوت العطرية والأعشاب

ـ لا تستخدم الزيوت العطرية غير المخففة على الجلد، لأنه من الممكن أن تسبب حروق للجلد،وحساسية للضوء .(Photo-sensitivity) وتوجد بعض الاستثناءات لهذه القاعدة: فمن المقبول استخدام بعض الزيوت غير المهيجة للجلد وغير المقطرة مثل اللافندر وزيت شجرة الشاي على الحروق ولدغات الحشرات والبثرات وغيرها من اضطرابات الجلد الأخرى طالما أن طبيعة الجلد ليست لديها قابلية للحساسية الحادة. وإذا وجدت أن هناك زيت عطري يسبب تهيج لجلدك ولكن تريد استخدامه ولكن هذا التهيج لا يكون بسبب حساسيته، عليك بتدليكه على كعبي القدم وبذلك لن يقوم بتهيج جلدك وسيتخلل الجسم.

ـ استخدم فقط الزيوت العطرية النقية والمستخرجة من النباتات.

ـ اختبر الزيت العطري لحساسية جلدك، معظم الأشخاص التي لديها حساسية من

مركبات العطور ليست لديها حساسية من مركبات الزيوت العطرية عالية الجودة.

وإذا لم يكن الشخص متأكدًا من رد فعل جلده (الحساسية) تجاه زيت عطرى يمكن أن يقوم باختباره أولا بوضع نسبة بسيطة منه على الرقبة من الخلف عند خط الشعر أو المنطقة الداخلية في الذراع (Crook of arms) ونترك الزيت العطري لمدة ١٢ ساعة وهي فترة كافية لإظهار مفعول الزيت العطري فإذا ظهر هرش أو احمرار يكون الحل بتقليل النسبة المستخدمة من الزيت العطري أو اختيار البديل الملائم من الزيوت العطرية الأخرى.

ـ استخدم الزيوت العطرية بحرص والتي تؤدي إلى الحساسية من الضوء. الزيوت الحامضية من الممكن أن تسبب في تهيج الجلد بل وتصبغ الجلد بلون مغاير لطبيعته عند التعرض لضوء الشمس. وهذا بالفعل حقيقى مع البرجموت والذي يحتوي على (Bergaptene) وهو عامل مسبب لحساسية الضوء بدرجة كبيرة عند بعض الأشخاص. وإذا كنت ستستخدم الزيوت التي تسبب حساسية من الضوء عليك بفعل ذلك ليلا والبقاء داخل المنزل أو الانتظار لمدة ٤ ساعات قبل تعريض جلدك لضوء الأشعة فوق البنفسجية. ويلي زيت البرجموت الأكثر قوة في تأثيره للحساسية من الضوء الزيوت الحامضية الأخرى: الليم ، البرتقال ، الليمون ، الجريب فروت.

ـ استخدم الزيوت العطرية التي لها تحذيرات خاصة بتهيج الأغشية المخاطية (مثل بطانة الجهاز الهضمي ـ الجهاز التنفسي ـ الجهاز التناسلي والبولي) والجلد.

ـ احرص دائمًا على إبعاد الزيوت العطرية عن العين.

ـ بقاء الزيوت العطرية بعيدًا عن متناول الأطفال ، وعن الأطفال الكبار يمكن توجيههم بالتعليمات الخاصة بأهمية الاستخدام الملائم والآمن للزيوت العطرية ولكن تحت إشراف الكبار أيضًا. وبوجه عام ، عندما تعالج الأطفال بالزيوت العطرية تكون نسبة حوالي ثلث أو نصف جرعة الشخص الكبير البالغ مع اختيار الزيوت غير السامة. ومن أكثر الزيوت العطرية أمانًا لاستخدامها مع الأطفال اللافندر ، اليوسفي ، الكاموميل ، الروزماري ، النارولي (زيت عطر يستخرج من زهر البرتقال).

ـ التنويع فيما تستخدمه من الزيوت العطرية ، فاستخدام نفس الزيت العطري للوجه

على فترة طويلة من المقبول لأنه يغطي مساحة صغيرة من جلد الجسم ، لكن استخدام نفس الزيت العطري لفترة طويلة ويوميًا على الجسم بأكمله (أسبوعين) فليس من المفضل ، ومن المحبذ التنويع بين زيوت عطرية ذات تركيب مختلف على الأقل كل أسبوعين ، فالمداومة على استخدام نفس التركيبة من الزيوت العطرية لفترة طويلة من الزمن قد يكون لها تأثير سلبي وضار على الكلى والكبد.

ـ التبديل في الزيوت العطرية يعطي الفرصة لجسدك أن تتعامل معها وأن تستفيد منها بطرق مختلفة.

ـ لا تتجرع الزيوت العطرية عن طريق الفم للأغراض العلاجية ، الاستثناء الوحيد المسموح به إذا كانت تضاف للأطعمة الغذائية وبنسب محددة.

ـ الحرص في استخدام الزيوت العطرية مع كبار السن والذين يعانون من بعض المشاكل الصحية الحادة مثل أزمات الربو ، الصرع وأمراض القلب.

الزيوت العطرية والحمل :

على المرأة الحامل أخذ الحذر في استخدام الزيوت العطرية وخاصة في الثلاثة أشهر الأولى حتى وإن كانت الزيوت آمنة ولا تسبب أية مشاكل فقد تكون محفزة للسيدات التي لها قابلية للإجهاض.

ـ وبما أنه توجد العديد من الزيوت العطرية التي يوصى بتجنبها أثناء فترة الحمل فمن السهل كتابة قائمة بالزيوت الآمنة: مثل زيت الورد ، النارولي ، اللافندر ، الكاموميل ، الياسمين ، وبالمثل إبرة الراعي ، الصندل ، النعناع.

ـ تجنب الإفراط في التعرض للزيوت العطرية سواء كان ذلك عن طريق الجلد أو عن طريق التنفس من الممكن أن يؤدي زيادة التعرض للزيوت العطرية إلى الإحساس بالغثيان ، الصداع ، تهيج الجلد. وإذا ظهرت هذه الأعراض ينبغي التعرض للهواء النقي وستجد اختفاء الأعراض. أما إذا تعرضت لتهيج في الجلد أو تعرضت العين للزيوت العطرية بطريق الخطأ لا يتم معالجتها بالماء وإنما بزيت خضراوات.

● طرق استخدام الزيوت العطرية:

ـ التخفيف: من الطرق الفعالة لتخفيف الزيوت العطرية يكون بالزيوت الوسيطة (carrier oils) ، ويكون الزيت الوسيط هذا أي نوع من زيوت الخضراوات له جودة

عالية مثل زيت اللوز ، المشمش ، البندق ، الزيتون ، بذور العنب أو السمسم . والتخفيف الأمن والفعال لمعظم استخدامات العلاج بالعطور هو نسبة ٢ ٪ والتي تترجم إلى نقطتين من الزيوت العطرية لكل مائة نقطة من الزيوت الوسيطة. وينبغي ألا تتعدى النسبة ٣ ٪ لأي غرض من الأغراض ، لأن الزيادة في التخفيف لا يعني أنه الأفضل أو يأتي بنتائج أكثر إيجابية بل العكس قد يأتي بنتائج عكسية. فبعض الزيوت العطرية مثل اللافندر تكون مهدئة إذا كان تخفيفها بنسبة بسيطة وتنقلب إلى مثيرة إذا كان التخفيف بنسبة كبيرة. ونسبة ١ ٪ تستخدم للأطفال والسيدات الحوامل وكبار السن الذين لديهم مشاكل صحية.

يمكن استخدام نوع من الزيوت العطرية وحتى خمسة أنواع في آن واحد لأن استخدام أكثر من خمسة أنواع قد تؤدي إلى نتائج غير متوقعة وذلك بسبب الكيمياء المركبة التي تنشأ من تركيب هذه الزيوت واستخدامها مع بعضها.

- تخفيف بنسبة ١ ٪ = ٥ – ٦ قطرات من الزيوت العطرية/ حوالي ٣٠ جرام من الزيوت الوسيطة.
- تخفيف بنسبة ٢ ٪ = ١٠ – ١٢ قطرة من الزيوت العطرية/ حوالي ٣٠ جرام من الزيوت الوسيطة.
- تخفيف بنسبة ٣ ٪ = ١٥ – ١٨ قطرة من الزيوت العطرية/ حوالي ٣٠ جرام من الزيوت الوسيطة.

وقد يتبادر السؤال إلى ذهن كل واحد "ماحجم القطرة المستخدمة" ، وهذا سؤال جيد لأن حجم القطرة نفسها يعتمد على حجم فتحة القطارة والتي تختلف من واحدة لأخرى وبالمثل على درجة حرارة ولزوجة الزيت العطري ، وسوف تكون قطارة الصيدلية هي الأفضل والأدق لأي غرض نريد أن نستخدمه من أجلها . وهناك اختلاف بين الأشخاص حول سهولة استخدام أداة القياس ، فالبعض يلجأ إلى استخدام القطارة والبعض الآخر يفضل استخدام الملعقة الصغيرة والاختيار الثاني يكون ملائمًا أكثر عند تحضير الكميات الكبيرة. وأيًا كان اختيارك ، فالجدول التالي توجد به إرشادات عامة يفي برغبة كل فرد في استخداماته. والنسب في تحويل القطرات إلى الملعقة الصغيرة ثم حسابها باستخدام المياه حيث لها لزوجة متوسطة بالمقارنة مع سلسة اللزوجات الموجودة في الزيوت العطرية.

• **جدول تحويلات القياس :**

جدول تحويلات القياس

١٠قطرات	١٠/ ١ملعقة صغيرة	٩٦/ ١أوقية	٨/ ١درام	حوالي ١ مليلتر
١٢,٥ قطرة	٨/ ١ملعقة صغيرة	٤٨/ ١أوقية	٦/ ١درام	حوالي ٥/ ٨ مليلتر
٢٥ قطرة	٤/ ١ملعقة صغيرة	٢٤/ ١أوقية	٣/ ١درام	حوالي ١/ ٤ ١ مليلتر
٥٠ قطرة	٢/ ١ملعقة صغيرة	١٢/ ١أوقية	٣/ ٢درام	حوالي ١/ ٢ ٢ مليلتر
١٠٠ قطرة	١ملعقة صغيرة	٦/ ١أوقية	٣١/ ١درام	٥مليلتر
١٥٠ قطرة	١/٢١	٤/ ١أوقية	٢ درام	حوالي ١٣,٥ مليلتر
٣٠٠ قطرة	٣ ملاعق صغيرة	٢/ ١أوقية	٤ درام	حوالي ١٥ مليلتر
٦٠٠ قطرة	٦ ملاعق صغيرة	١ أوقية	٨ درام	حوالي ٣٠ مليلتر
٢٤ملعقة صغيرة	٨ ملاعق صغيرة	٤ أوقيات	٢/ ١ كوب	
٤٨ملعقة صغيرة	١٦ملعقة صغيرة	٨ أوقيات	١ كوب	٢/ ١ باينت
٩٦ملعقة صغيرة	٣٢ ملعقة صغيرة	١٦ أوقية	كوبان	١باينت

• **التخزين ومدة صلاحيتها:**

تخزن الزيوت العطرية بعيدًا عن الحرارة والضوء للحفاظ على فعاليتها ، وعندما يتم تخزينها بشكل صحيح يدوم استخدامها لفترة طويلة من الزمن تمتد لعديد من السنين .
- الزيوت الحامضية لها أقصى عمر في الاستخدام عن باقي أنواع الزيوت العطرية الأخرى ومن الأفضل أن يكون في خلال عام واحد ، أما أطولها وتكون أفضل بمضي الوقت عليها التي تكون (Thick resins) ومن الأخشاب مثل الصندل ، والمستخرجة من جذور النباتات مثل (vetiver) ومثلها بعض الزيوت الأخرى: (spikenard & patchouli).

*** تخفيف الزيوت العطرية للاستخدامات المختلفة:**

ـ تدليك (مساج) / زيت للجسم: ٢ ـ ٣ ٪ (١٠ــ ١٢ قطرة/ أوقية من زيت الخضراوات) ، ١٪ للمرأة الحامل ، والأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية أو الأطفال (٥ قطرات/ أوقية من زيت الخضراوات).

ـ أخذ حمام: ٣-١٥ قطرة/ حوض استحمام ، يعتمد ذلك على الزيت.

ـ كمادات: ٥ قطرات/ كوب ماء.

ـ الاستنشاق: ٣-٥ قطرات في وعاء ماء دافئ ، تحذير: لا تقم بعمل الاستنشاق أثناء أزمة الربو.

ـ الدش: ٣-٥ قطرات/ لتر ماء دافئ ، تحذير: اختر الزيوت غير المثيرة فقط (مثال: اللافندر ، شجرة الشاي).

ـ للأرجل والأيدي: ٥-١٠ قطرات/ لتر ماء.

ـ ماء معطر للجسم: ٥-١٠ قطرات/ ٤ أوقيات من الماء.

ـ مرهم: زيت عطري مخفف بنسبة ٣٪.

ـ إسبراي للحجرة: ٢٠ قطرة/ ٤ أوقيات من الماء.

ـ حمام نصفي للمرء وهو قاعد : ٥-١٠ قطرات/ حوض استحمام.

تحفظ (Carrier Oils) بعيدًا عن الحرارة والضوء لضمان فاعليتها. وبإضافة زيت الجوجوبا بنسبة ١٠٪ من الزيوت الوسيطة سيساعد على طول عمر الزيت العطري حيث أن زيت الجوجوبا يبطئ من عملية الأكسدة، والتي تؤدي إلى فساد الرائحة. وفيتامين (هـ) هو من أنجح مضادات الأكسدة، يمكنك إضافته إلى نوع من أنواع العلاج بالروائح حيث يطيل من عمر زيوت الخضراوات . كبسولة أو كبسولتين (٢٠٠ -٤٠٠ وحدة)/ زجاجة أوقيتين من الزيوت العطرية كافية. تذكر دائمًا أن تحضر الزيوت العطرية والتي تكفي فقط لأشهر قليلة، والحفظ في الثلاجة يطيل من عمرها لمدة ستة أشهر أو أكثر وهو موصىً به.

*** طرق استخدام الزيوت العطرية:**

تستخدم الزيوت العطرية في علاج الكثير من الاضطرابات الصحية الشائعة، وتكون الطريقة الأفضل لعلاج العديد من الاضطرابات هو الجمع بين عدة طرق. على سبيل المثال: نزلات البرد يمكن علاجها بالطريقة المستخدمة في الاستنشاق، أخذ حمام، ودهان الصدر واستخدام الكمادات.

● **الزيوت الوسيطة (Carrier Oils):**

زيوت الخضراوات غنية بفيتامين (أ، هـ، إف)، وهي تساعد على إكساب الجلد النعومة وتغذيته بالمواد الغذائية العديدة لذا نجدها من أفضل الزيوت الوسيطة، ويطلق عليها أيضًا الزيوت الثانية لأن جزيئاتها الكبيرة تظل في النبات بدلًا من أن تطلق بسهولة مثلها حال الزيوت العطرية، وهذا يعني أنها تستخلص بالحرارة (طريقة استخدام الحرارة لاستخلاص المذيب) والاستثناء الوحيد هو زيت الزيتون والذي يمكن ضغطه بالطرق الباردة . والقليل من الزيوت يتم استخلاصها بهذه الطريقة وتكون غالية في الثمن، وكلما أمكن عليك باستخدام الزيوت المضغوطة بالطرق الباردة وهذا يعني أنها لم تعرض لدرجات حرارة فوق ١١٠ درجة.

وعلى عكس الزيوت العطرية، فإن جزيئات زيوت الخضراوات كبيرة ولا تتخلل الجلد بسهولة ولذلك فهي وسيط مثالي لصنع أدوات ومستحضرات التجميل. ونقيس نسبة التشبع للزيوت العطرية بسمكها. فكلما كانت نسبة التشبع عالية كلما كان الزيت سميكًا. وبالتالي يبقى على الجلد لفترة أطول ويكون عمره أطول. وعلى الجانب الآخر، فهناك اعتقاد خاطئ بأن الزيوت غير المشبعة يتم امتصاصها في الجلد عندما يتم تطايرها كلية ولكن أكثر الزيوت ملائمة يعتمد على الاستخدام . معظم الأشخاص القائمين على العلاج بالزيوت يفضلون الزيوت المشبعة، لكن العديد من مستحضرات التجميل تستخدم زيوت مشبعة أقل والتي تكون أقل سمكًا ولزوجة .

وهناك بعض العوامل الأخرى التي ينبغي مراعاتها مثل الرائحة واللون، حيث يمكنك وضع الزيوت التي لها رائحة بسيطة ولون مثل اللوز والبندق والعنب ضمن الزيوت المفضلة للمكياج (من الأفضل أن تستخدم الزيوت غير المكررة بشكل بسيط التي تترك رائحة مثل الطعام) .

● **سمات الزيوت الوسيطة الشائعة:**

- اللوز: متوفر، زيت مغذٍّ، ملائم للتدليك، له ملمس ناعم ومنزلق بدون أن تفقد منه كثيرًا.

- المشمش: يشتق هذا الزيت من بذرة المشمش، وتبلغ تكلفته مثل زيت اللوز. وله قوام خفيف ولذا فهو ملائم كزيت ولوسيون للجسم.

ـ **الأفوكادو**: لونه أخضر داكن وغني بالفيتامينات التي تغذي الجلد، وهذا الزيت الذي له قوام غليظ نافع ومفيد بمفرده لكن عليك باستخدامه مع مزيج آخر من الزيوت وهو زيت مغذٍّ كما قلنا للجلد الجاف.

– **القندس** (Castor): والزيت المستخرج من القندس لزج جدًا ولا يستخدم في العلاج بالروائح بمفرده ولكنه يضاف بكميات صغيرة لبعض التركيبات الأخرى التي تستخدم في علاج الإكزيما وأية حالات أخرى للجلد الجاف. ويقوم القائمون على العلاج بالأعشاب بعمل كمادات منه لكي يحلل الأنسجة المتليفة ويدعم مناعة الجسم ويخلص الكبد من السموم. وزيت القندس المعالج بالكبريت قابل للذوبان في الماء ويستخدم غالبًا في الحمام.

ـ **زبد الكاكاو** (Cocoa Butter): يشبه إلى حد كبير في قوامه لزيت جوز الهند، ويتم استخراجه من حبات الكاكاو وله رائحة الشيكولاتة المميزة، وإذا أضيف مع زيوت عطرية أخرى فغالبًا ما تكون رائحته هي الغالبة. ويضاف بنسب بسيطة حيث يعمل على تماسك الكريمات واللوسيونات. وعندما يمزج بالنارولي فرائحته تكون مثل الحلوى الغربية.

ـ **جوز الهند**: زيت جوز الهند عالٍ في الدهون المشبعة، وهو زيت جامد في درجة حرارة الغرفة (يفوق في نسبة دهونه المشبعة دهن الخنزير بمرتين) يمكن استخدامه مع بعض الزيوت الأخرى لأغراض التدليك وكلسيون للجسم ولطرق عديدة من أنواع الكريمات. وعلى الرغم من أن زيت جوز الهند له باع طويل في الاستخدام في البلدان الاستوائية فلا ينصح باستخدامه على الوجه لأنه من الممكن أن يؤدي إلى ظهور حساسية لبعض البشرات الحساسة.

ـ **الذرة**: وهو من أنواع الزيوت الثانية لأنه يحتوي على كمية كبيرة من فيتامين (هـ) والذي يمنع التأكسد وهذا نوع من الزيوت متوافر وله رائحة قوية.

ـ **العنب**: قوامه خفيف وبدون رائحة، قابض لأنسجة الجسم بشكل معتدل وبذلك يخف من التعرض للنزف وهو مفيد في علاج حب الشباب. والجلد الدهني لكن دائمًا يتم استخراجه بمادة مذيبة وغير متاح بعملية الضغط البارد مما يؤدي إلى ظهور حساسية لدي بعض الأشخاص.

ـ البندق: زيت قوامه خفيف له رائحة معتدلة، ويمتصه الجلد بسهولة ولذا فله فائدة في مركبات الوجه ولأغراض المكياج وأيضًا المساج.

ـ الجوجوبا: ولا يعتبر الجوجوبا زيتًا من الناحية الفنية ولكنه شمع سائل وهو لا يتأكسد أو يتعرض للفساد، وبإضافة نسبة ضئيلة منه لباقي التركيبات تعمل على إطالة عمرها. وبما أن الجوجوبا تشبه إلى حد كبير (Sebum) الزهم (مادة دهنية تفرزها الغدد الدهنية في جلد الإنسان) فنجده نافعًا في زيوت الجسم والوجه كما يوصى به لعلاج فروة الرأس والشعر.

ـ الزيتون: هذا الزيت مفضل للجلد الجاف لكن رائحته قوية قليلًا لبعض الأشخاص، ويمكن مزجه مع زيوت أخرى تستخدم لأغراض التدليك والمساج. وهذا الزيت واحد من أفضل الوسائط لـ (Herb-infused oils) المستخدمة في الأغراض الطبية العلاجية مثل المراهم أو اللبوس المهبلي أو الشرجي. وزيت الزيتون النقي هو زيت ثابت ويمكن تخزينه لمدة عام بدون التبريد أو الوضع في الثلاجة.

ـ القرطم: يتأكسد هذا الزيت بسهولة وخاصة الزيت الطبيعي منه، يمكن استخدامه في تركيبات التدليك.

ـ نخالة الأرز: هذا الزيت غني بمزيج من فيتامين هـ وحمض (Ferulic) وهو مضاد للأكسدة. ليس له قوام دهني أو لزج يتخلل الجسم بنعومة ويستخدم في أغراض التدليك واللوسيونات.

ـ السمسم: يحتوي هذا الزيت على مادة (Sesomoline) وهي مادة حافظة طبيعية. وله تاريخ طويل في الاستخدام في طب (Ayurvedic) ويقال عليه : إنه مجدد للشباب، والصورة غير المكررة منه لها رائحة قوية ولا يوصى باستخدامه بمفرده كزيت وسيط، ومثال جيد للاستخدام في تحضيرات الأعشاب.

ـ فول الصويا: هذا الزيت كان استخدامه نادرًا قبل عام ١٩٥٠، يتم استخراجه بالإذابة وهو غني بحامض اللانولين وهناك شك بأنه قابل للأكسدة، ويستخدم كجزء من تركيبات المساج.

ـ القمح: هو زيت غني وغليظ القوام، وهو زيت مفيد بإضافته للتركيبات الوسيطة.غني أيضًا بفيتامين (ب)، ولأنه يحتوي على مضادات الأكسدة من فيتامينات

(أ&هـ) فهو يطيل عمر المركبات التي يضاف لها. والنسبة التي تضاف منه لتركيبات الزيوت الوسيطة نسبة ١٠٪.

ـ **زيوت الخضراوات:** كلما كان الزيت مشبعاً، يكون قوامه لزجًا ويمكن تخزينه بدون الحفظ في الثلاجة. وكلما كانت قيمة اليود أقل كلما كان الزيت أفضل. وتختلف القيم طبقًا لمصدر الزيت، كما أن بعض الزيوت تحتوي على مكونات أخرى والتي ترفع من عمرها مثل زيت السمسم.

الزيت	نسبة الدهون المشبعة	قيمة اليود
جوز الهند	٩١	٩
زبد الكاكاو	٥٠	٤٠
الزيتون	٢٠	٨٤
الفول السوداني	٢٠	٩٢
الأرز	١٧	١٠٤
الذرة	١٧	١٢٤
القمح	١٨	١٢٥
الجوز	١٦	١٣٤
الصويا	١٥	١٣٠
السمسم	١٣	١١٠
اللوز	١٠ ـ ٥	١٠٠
المشمش	١٠ ـ ٥	١٠٠
عباد الشمس	٨ ـ ٥	١٣٠
القرطم	٦	١٤٣
القندس	٣	٨٤

*** التحضيرات العشبية:**

حاول ألا تمرر الفرصة بدون أن تستخدم الأعشاب في تركيبات العلاج بالروائح. فإذا كانت الزيوت العطرية المستخلصة من النباتات قوية في استخدامها على بعض الأشخاص والتي قد تكون حساسة لها فإن العشب نفسه في صورة شاي أو صبغة (Tincture) من المحتمل أن يكون بديلًا آمنًا وفعالاً. وعندما نستخدم الزيوت العطرية

مع النباتات والأعشاب تكون لها قوة فعالة أفضل في العلاج من استخدام كل واحد على حدة.

جودة العشب هامة جدًّا للقائمين على العلاج بالأعشاب مثل نقاء الزيوت العطرية في العلاج بالروائح. يمكنك زراعة الأعشاب بنفسك لكن ما يحدث العكس حيث يلجأ العديد منا إلى شرائه . وهذا يكون أسهل بكثير من الزيوت العطرية للحكم على نقائها. لا ينبغي أن تكون الأعشاب الجافة لونها بني أو غير طازجة، ينبغي أن تكون لها رائحة حلوة ولون زاهي.

• تحضير زيوت الأعشاب المستخلصة بالنقع:

ويتم تحضير هذه الزيوت بنقع الأعشاب في زيوت الخضراوات والتي تُعرف باسم الزيوت المنقوعة. وهي تستخدم بدلاً من الزيوت الوسيطة الخالصة في كافة تحضيرات العلاج بالروائح.

فتت الأعشاب الجافة (حوالي كوب) في الخلاط الكهربائي، ثم ضع الأعشاب في إناء ذو برطمان له فوهة واسعة ثم أضف إليها زيت كافٍ لتغطيتها. ثم تأكد من المزيج بعد يوم أو يومين فقد تحتاج إلى إضافة القليل من الزيت. احتفظ بالمركب في مكان دافئ مع هزه يوميًّا (أفضل درجة حرارة ٧٠-٨٠ ـ درجة فهرنهيت) ، لكن التذبذب في درجة الحرارة لن يضر بالزيت، اترك العشب منقوع لمدة أسبوع واحد وخلال هذه الفترة يبدأ الزيت في اكتساب رائحة ولون والخواص العلاجية للعشب . يصفي الزيت بمصفاة المطبخ أو من خلال قماشة وللحصول على كل قطرة يمكنك الضغط على الأعشاب بظهر الملعقة حتى تصفي تمامًا من الزيت ، يحفظ الزيت المستخلص بالنقع في مكان بارد ويتم التخلص من الأعشاب.

توجد اختلافات عديدة لهذا التحضير. اختيار زيت الخضراوات مثل زيت الزيتون لتحضيرات الطبية من المراهم، زيت البندق أو أي زيت خفيف آخر للمكياج ومستحضرات التجميل أو التدليك، من الصعب تحديد قياسات بعينها لكل عشب ؛ لأنها مختلفة في نسيجها ووزنها وحجمها، من أجل مضاعفة قوة تأثيرها يمكنك إضافة المزيد من العشب الجاف لنفس الزيت وهو ما يطلق عليه « النقع المضاعف Double infusion » .

من الطرق الأخرى للزيوت المستخلصة بالنقع هو الموقد، توضع الأعشاب الجافة في إناء وتغطى بالزيت. ثم تسخن فوق نار منخفضة الحرارة (حوالي ١٠٠ درجة فهرنهيت) بدون غطاء مع التقليب المستمر (كن حذرًا ألا تعرض الأعشاب للطهي الزائد) . بعد ستة ساعات عليك بتصفية وتبريد الزيت وتعبئته في زجاجة.

يفضل بعض الأشخاص استخدام الأعشاب الطازجة، على الرغم من أن الماء في النبات الطازج قد يؤدي إلى تعفن الزيت وفساده في حين أن بعض الأعشاب يجب أن تستخدم طازجة. وإذا كانت الضرورة لذلك يتم الإعداد لها كالتالي : يترك العشب ليلاً حتى صباح اليوم التالي لكي يذبل وتجف المياه منه ثم يقطع أو يفرى ويتم التعامل معه كما هو موصوف أعلاه للأعشاب الجافة عليك بالتأكد من أن النبات منقوع كلية في الماء وأنه لا توجد فقاقيع . عندما يتم تصفيته من الزيت، قم بالضغط عليه لتصفيته تمامًا والحصول على أكبر قدر من الزيت ، لكن سيتم الحصول أيضًا على الماء من العشب الطازج الذي سيستقر في قاع الزجاجة، عليك بصب الزيت وترك الماء (ستفقد القليل من الزيت).

ـ لا تحاول التركيز فقط على عمل زيوت للأغراض الطبية أو لمستحضرات التجميل وإنما لأغراض الطهي أيضاً، وذلك بتجربة المزيج من الريحان والروزماري والثوم حيث يتم نقعهم في زيت الزيتون ويكون له مذاقًا لذيذًا مع المكرونة والخبز الفرنسي.

والتدوين لطرق التحضيرات العشبية هام جدًّا وينبغي أن تشتمل على:

المكونات ـ النسب ـ تاريخ البدء في التحضير والانتهاء من الإعداد ـ طريقة المعالجة ـ الملاحظات ـ تعليمات للاستخدام.

*** أمثلة لاستخدامات الزيوت المستخلصة بنقع الأعشاب وطريقة تحضيرها:**

أ ـ الأقراص العشبية:

وهي تستخدم كلبوس مهبلي أو شرجي لعلاج العدوي المزمنة، التهاب المهبل غير المحدد، المثانة، والبواسير.

ـ المكونات:

١/ ٨ كوب أعشاب بودرة (مسحوقة). ١/ ٤ كوب زبد كاكاو.

١٥-٢٠ قطرة من زيت عطري ملائم.

يصهر زبد الكاكاو فوق نار منخفضة الحرارة ثم تضاف الأعشاب المسحوقة لكي تكون ما يشبه بالمعجون الغليظ المرن. يضاف الزيت العطري، ثم يوضع الخليط بملء ملعقة صغيرة على طبق بارد ويشكل لبوس بحجم إصبع اليد الصغير ، ثم يوضع في الثلاجة حتى يصبح جامدًا ، يقطع بالسكين لحوالي ١/ ١٢ بوصة طولاً، يؤخذ اللبوس ويوضع في كوب بلاستيك ويحفظ في الثلاجة. وللعلاج تستخدم لبوسة واحدة كل يوم مساء لمدة سبعة أيام مع ارتداء ملابس تحتانية والغسيل بدش برفق كل يومين.

• المرهم العشبي:

ـ المكونات : ١ كوب من زيت مستخلص بنقع الأعشاب . ٣/ ٤ أوقية شمع نحل (مكشوط) شرائح بواسطة قطاعة جبن بعد تسخينها.

ـ الطريقة:

يسخن الزيت في إناء ويضاف إليه شمع النحل (الشمع الزائد يؤدي إلى مرهم متماسك جدًا والذي لا ينصهر في درجات الحرارة العالية) . يضاف الزيت العطري في النهاية بعد تمام هدوء المرهم قليلاً حتى تتبخر الزيوت.

ملينات الشفاة تصنع بنفس طريقة المرهم ولكن بإضافة أوقية واحدة من شمع النحل .

• الشاي العشبي (بالنقع البارد أو بالغلي):

ـ الطريقة:

استخلاصه بالنقع : صب ماء مغلي فوق العشب الطازج أو الجاف واترك العشب مغطى من ٥-١٠ دقائق ثم قم بتصفيته وشربه.

تغطى الأعشاب المنقوعة حتى تحتفظ بالزيوت القيمة بها والقابلة للتطاير.

وعن أجزاء النبات التي تأتي بفائدة من النقع: الأوراق ـ الأزهار ـ البذور ـ الجذور ، وكلها غنية بالزيوت القابلة للتطاير. وعن كمية العشب فهو يختلف من نوع لآخر ولكن القاعدة العامة ملعقة صغيرة واحدة من العشب المجفف أو ملعقة صغيرة واحدة من العشب الطازج/ كوب ماء.

وبالنسبة للأجزاء الجامدة من النبات مثل الجذور واللحاء والبذور والأغصان فالغلي

مفضل لها وليس النقع على البارد ومن الأفضل النقع ليلاً حتى صباح اليوم التالي ويتم غلي العشب مع الماء ثم تخفض درجة حرارة الموقد ويترك لمزيد من الغليان مع تغطية الإناء لحوالى ١٥ دقيقة.

ويجب أن تنقع جذور وبذور النباتات القابلة للتطاير بشكل كبير مثل الزنجبيل واليَنسون.

لعمل شاى من الأوراق وجذور النبات سويًا ، عليك بالبدء بنقع العشب ليلاً وتركه في الثلاجة حتى صباح اليوم التالي ثم يرفع فوق النار حتى الغليان ، ثم يرفع من فوق النار ويترك منقوعًا لمدة ١٥ دقيقة. يمكنك غلي الجذور أولًا ثم رفعها من على النار ثم تضاف الأوراق للماء المغلي وتترك مع الجذور منقوعة.

والشاي مفيد لإضافته لماء الحمام وخاصة لمن يكون جلدهم حساسًا ويمكن الخزين في الثلاجة حتى ثلاثة أيام.

*** الخل العشبي:**

ـ المكونات:

أعشاب طازجة أو مجففة . خل للنقع.

ـ الطريقة:

عليك بالتأكد من أن الخل يغطي الأعشاب مع هز البرطمان يوميًا لمدة أسبوعين. قم بتصفية الأعشاب ، تضاف زيوت عطرية للخل بعد تصفيته تذكر دائمًا هزه جيدًا قبل استخدام الزيوت العطرية ولا تخلطها بوسيط مائي. هذه الأنواع من الخل تستخدم لإزالة الشعر ، للدش ، للحمام ، للوجه ويمكن استخدامه كبديل للكحوليات وخاصة للأشخاص الذين يتناولونها بكثرة لكنه ليس مادة مذيبة جيدة لاستخلاص المكونات الراتينجية والتي تحتوى عليها بعض النباتات.

ـ فوائد الزيوت العطرية

١ـ للأنسجة ، يوضع ٥ قطرات حتى ١/ ٤ كوب من أحد الزيوت العطرية على مسحوق الغسيل وهذا بالنسبة للملابس والمناشف والملاءات.

٢ـ معطرات الجو ، يمكن إضافة القليل من القطرات للماء ثم توضع في إحدى زجاجات معطرات الجو وترش لتجدد بها رائحة حجرتك.

٣ـ لأدوات المطبخ، يمكن إضافة قطرات من الزيت العطري لإناء أو حتى صينية مليئة بالماء وتوضع في فرن الموقد.

٤ـ لعناصر الديكور ، وخاصة الشمع عند صنعه منزليًا توضع قطرات من أي نوع من الزيوت عندما يكون منصهرًا وبمجرد إيقاده ستنتشر الروائح الذكية.

٥ـ للتخلص من روائح الطهي ، يوضع زيت القرنفل في ماء ثم يغلي على النار.

٦ـ من أجل الأغراض العلاجية ، يخلط زيت القرفة والريحان ونبات المريمية ثم تتم إضافتهم إلى زيت اللوز أو أي نوع من زيت الخضراوات بنسبة ١ : ٤ ويستخدم هذا الخليط كزيت للتدليك.

٧- آلام الصداع ، تدلك خلف الرقبة ببضع قطرات من الروزماري أو اللافندر بإذابة قطرة من زيت النعناع في ملعقة من زيت الخضراوات.

٨ـ مركب لمساج الجلد ، تخلط من ٣ – ٥ قطرات من أي أنواع الزيوت العطرية المفضلة لديك ثم تضاف لحوالي ٣٠ جرام لزيت اللوز أو أي نوع آخر من زيوت الخضراوات التي تغذي الجلد.

٩ـ للسجاد ، تضاف ١٠ قطرات من الزيوت العطرية للنشا أو بيكربونات الصودا وتترك لمدة يوم أو يومين ثم توضع على سجاد منزلك ويترك لمدة ساعة أو أكثر ثم تستخدم المكنسة الكهربائية.

١٠ـ للحيوانات الأليفة ، يمكن استخدامها كمبيد فعال لمكافحة الحشرات التي تصاب بها الحيوانات التي تربيها في منزلك بعمل ما يسمى « بطوق الحشرات » والذي يتكون من قطعة من القماش ، حبل تغمس في زيت شجرة الشاي أو نعناع البوليو ثم تلف في منديل وتربط حول عنق الحيوان لكن ليس بشدة حتى لا تخنقه.

١١ـ للأحذية ، لتجنب الروائح الكريهة في الأحذية نتيجة للاحتكاك المستمر. فيمكن وضع زيت إبرة الراعي (Geranium) في الحذاء مباشرة أو بوضع قطن مغموس في زيت الليمون. أما عن أحذية الرياضيين فزيت شجرة الشاي هو الحل الأفضل!

١٢ـ للمكنسة الكهربائية ، يوضع قطن مبلل بأي نوع تفضله من الزيوت العطرية (ليمون ـ صنور) في كيس التفريغ بالمكنسة ، أما زيت إبرة الراعي فيساعد في القضاء على روائح الحيوانات الكريهة.

١٣ـ للأدراج ، ودولاب المطبخ أيضًا توضع قطعة من القطن مبللة بأي نوع من الزيوت العطرية الذي تفضله فيها.

١٤ـ للفئران ، إذا كانت الفئران تسبب مشكلة تبلل قطعة من القطن بزيت النعناع ثم توضع في المكان الذي يجذب الفئران.

١٥ـ دورات المياه ، وضع قطن مبلل بأي نوع من الزيوت العطرية في مكان غير واضح أو برشه على الزهور المجففة.

١٦ـ الجروح ، وضع زيت اللافندر أو زيت شجرة الشاي على الجروح أو القطع مباشرة و يكفي قطرة أو قطرتين.

١٧ـ الصابون المنزلي ، إضافة الزيوت العطرية له يكون له تأثير شفائي.

١٨ـ للديكور ، الأكياس المعطرة التي تحتوي على زهور أو أعشاب لا مانع من إضافة الزيوت العطرية لها لتعطي تأثيرًا أفضل.

١٩ـ لغسيل الأيدي ، يمكن إضافة بعض قطرات من الزيوت العطرية للماء ثم تغسل بها الأيدي ستعطي رائحة جذابة ونعومة للجلد.

٢٠ـ لرائحة السمك عند تنظيفه ، توضع قطرة أو قطرتين من الليمون على أطراف أصابع اليد.

٢١ـ لصناعة العطور ، فبدلاً من أن نشتري روائح عطرية باهظة التكاليف، يمكنك القيام بتصنيعها بنفسك بوضع ٢٥ قطرة من الزيت الذي يقع اختيارك عليه مع حوالي ٣٠ جرام من كحول العطور ثم اتركه لمدة أسبوعين قبل الاستخدام.

٢٢ـ لطرد البعوض ، توضع بعض القطرات من زيت الأُترجية على الشمع المنصهر أو على فحم ساخن.

٢٣ـ لعلاج الندبات الجلدية ، توضع قطرة من زيت الليمون عليها يوميًا وستجد اختفائها.

٢٤ـ لتقوية الذاكرة أو الانتباه ، يستنشق زيت الروزماري خلال الرحلات ذات المسافات الطويلة أو أثناء الاستذكار أو القراءة.

٢٥ـ لتلميع الأثاث ، يستخدم زيت القرفة بوضع قطرات منه على الخشب ثم تلميعه

بقطعة قماش قطنية جافة ونظيفة.

٢٦ـ لتعطير الأدوات المكتبية ، من الأوراق والأقلام وغيرها بوضع بضع قطرات على الورق ثم الاحتفاظ به في كيس بلاستيك لصباح اليوم التالي ... ثم أرسل الأخبار السارة فقط على هذه الأوراق المعطرة!

٢٧ـ لتدليك جسم الطفل ، يخلط قطرة من زيت الكاموميل وقطرة من اللافندر ومثلها من إبرة الراعي في ملعقتين من زيت اللوز.

٢٨ـ لعلاج القلق أو الاكتئاب ، يخلط زيت اللافندر والبرجموت وإبرة الراعي وتوضع ٦ - ٨ قطرات من هذا الخليط في دورة المياه أو حجرة المعيشة.

٢٩ـ للمكاتب ، يستخدم خليط من زيت اللافندر والجريب فروت ، اللافندر لجو من الهدوء والجريب فروت لتجديد هواء الحجرة.

٣٠ ـ لعلاج الحمى وارتفاع درجة الحرارة ، يدلك الجسم بأكمله بماء بارد بعد إضافة قطرة من كل من زيت الأوكالبتوس والنعناع واللافندر.

٣١- لعلاج الأنفلونزا ، تضاف قطرات من زيت الزعتر إلى ماء مغلي لاستنشاق بخاره.

٣٢- للشعر الصحي ، توضع قطرة أو قطرتين من زيت الروزماري على فرشاة الشعر أو المشط ثم يمشط الشعر به وستجد لمعان الشعر ونموه وسمكه.

٣٣- للوجه ، تضاف قطرة من زيت إبرة الراعي للماء الذي يغسل به الوجه من أجل لمعانه ونضارته.

٣٤- لمزيد من التدفئة في الشتاء ... وتهدئة الجسم في الصيف ، تخلط من ست إلى ثمان قطرات من زيت الأوكالبتوس لمياه الاستحمام.

٣٥- آلام الأسنان عند الأطفال ، تضاف قطرة من زيت الكاموميل إلى قطعة من القماش نظيفة ملفوفة حول مكعب ثلج ثم توضع على موضع الألم في الأسنان.

٣٦-لاضطرابات المعدة ، تضاف قطرة من زيت النعناع إلى ١/٢ كوب من الماء ثم يشربها الشخص ببطء وستساعد على سهولة الهضم والتخلص من أية اضطرابات توجد بالمعدة.

٣٧- لتنظيف الثلاجة أو الفريزر أو الفرن ، تضاف قطرة من زيت الليمون ، أو الجريب فروت أو البرجوت أو اليوسفي أو البرتقال لمياه التنظيف النهائية.

٣٨- للحروق بكافة أنواعها ، سواء بالتعرض لنار مباشرة أو لبخار ماء أو حتى لضوء مرتفع يوضع زيت شجرة الشاي على المكان الذي يوجد به الحرق مباشرة.

٣٩- لتلميع النحاس ، توضع قطرة من زيت الليمون على قطعة قماش نظيفة وناعمة ثم ينظف بها النحاس.

٤٠- لتعطير غرفة النوم ، زيت الكاموميل ، اللافندر ، الليمون خيارات ملائمة.

٤١- للتخلص من الإرهاق والتعب ، والرغبة في الخلود للنوم تضاف قطرة أو قطرتين من زيوت النوم على الوسادة مثل: الكاموميل ، اللافندر....وتصبح على خير!

٤٢- للتخلص من الذباب ، يدهن زيت اللافندر على الإطار الخارجي للنوافذ ... لأن الحشرات الطائرة تكرهه.

٤٣- لزيادة اشتعال لهيب المدفأة ، توضع من قطرتين لثلاث من زيت نجيل الهند (Vetivert) أو زيت السرو(Cypress) على الخشب المستخدم في إيقادها.

ـ الصيام في الطب البديل ـ (Fasting) :

الصيام هو علاج طبيعى للعديد من المتاعب الصحية والمشاكل ، فالحيوانات تصوم غريزيًّا عند المرض. فعندما يصوم الإنسان فطاقته تتجدد ويصبح أكثر فاعلية ونشاطًا ، فهو علاج طبيعي وهام لكثير من المشاكل الطبية والحياتية بل وطريقة وقائية. ومعظم الاضطرابات التي يعالجها الصيام تلك التي يتسبب فيها الإفراط في تناول الطعام وليس تلك التي تنتج عن سوء التغذية ، وبعض الأمراض المزمنة مثل تصلب الشرايين ، ضغط الدم المرتفع وأمراض القلب ... والصيام هنا يختلف عن الصيام الإسلامي طوال شهر رمضان المعروف (وهو الامتناع التام عن تناول الطعام والشراب حتى وقت الغروب) ، أما مصطلح الصيام هنا فينطوي على الامتناع عن الأطعمة الصلبة وتناول السوائل فقط ، والنظام الأكثر صرامة فيه الماء فقط. ويتم تناول السوائل من العصائر الطبيعية من الفواكه والخضراوات وبالمثل أنواع الشاي العشبية ، ويساعد هذا النظام الغذائي على تخليص الجسم من السموم بدرجات مختلفة حسب النمط الغذائي المتبع.

وتعتمد الاستجابة الفعالة لهذا العلاج الغذائي في الطب البديل على حالة الشخص فقد يعاني بعض الأشخاص الضعف بشكل مؤقت منه والتعب أو قد يكون مساعدًا وإيجابيًا على الفور.

والاعتماد على العصائر في نظام الصيام هو الأكثر شيوعًا أكثر من النظام المائي أي الذي يعتمد على الماء ، فالعصائر الطبيعية تمتص بسهولة وتتطلب أدنى حد من الهضم وفي نفس الوقت تمد الجسم بالعديد من المواد الغذائية وتحفزه على طرد الفضلات كما أنه أكثر أمانًا من صيام الماء لأنه يدعم الجسم غذائيًا وينقيه من السموم ويجعله صحيًا.

والصيام (الذي ينطوي على تنقية الجسم من السموم) هو الضلع الثالث في مثلث التغذية المشهور والضلعين الآخرين هما التوازن والبناء ، فإذا تناول الإنسان نظام غذائي متوازن ومتنوع فسوف يكون بحاجة أقل إلى عملية البناء والصيام ولكنهما مطلوبين أيضًا على فترات خلال العام.

وقد استخدمه العديد من الفلاسفة والعلماء والأطباء في القدم مثل سقراط وأرسطو وأفلاطون وهيبوقراط ؛ لأنهم كانوا يؤمنون بأن الصيام جزء أساسي للحياة والصحة وطريقة للعلاج هامة لاستعادة الصحة عندما يكون هناك مرضًا ما. وقد تم علاج حالات مرضية بالعلاج الصيامي مثل أزمات الربو ، اضطرابات الجلد والجهاز الهضمي ، المراحل المبكرة من تصلب الشرايين وضغط الدم المرتفع. ويقر البعض بأن الجهل حول كيفية الحياة مع الطبيعة هو المرض الأعظم الذي يعاني منه الكثير.

- جوانب صحية للصيام :

- **الهواء النقي** : لكي يكتمل الصيام ويصبح صحيًا ، يحتاج الجسم إلى تنفس وافر من الهواء لتدعيم تنقية الجسم ووصول الأكسجين للخلايا والأنسجة.

- **أشعة الشمس** : لكى تعيد حيوية الجسم ، مع تجنب التعرض الزائد لأشعتها.

- **الماء** : الاستحمام مرتان في اليوم على الأقل هام جدًا لتنظيف الجلد ، كما أن حمامات البخار والساونا جيدة لإعطاء الدفء وبالمثل مساعدة الجسم على التخلص من السموم.

- **تمرير فرشاة على الجلد** : قبل أخذ حمام مرر فرشاة ناعمة جافة على الجسم لتخليص الجلد من السموم.

- **النشاط الرياضي** : هام لدعم تخليص الجسم من السموم كما يساعد على استرخاء

الجسم وتنقيته من الفضلات ، ويقيه من أية أمراض محتملة. ومن هذه الأنشطة الرياضية: المشي ، ركوب الدراجة ، السباحة ، أو أية أنشطة أخرى معتادة يمكن القيام بها أثناء الصيام. أما الرياضات العنيفة أو التي يكون فيها احتكاك بالغير فيوصى بتجنبها.

- **لا للعقاقير والأدوية**: لا ينبغي تناول أية عقاقير طبية غير تلك الموصوفة بأمر الطبيب مع تجنب شرب الكحوليات.

* **عصائر الصيام**: توجد بعض أنواع من العصائر فاعليتها أفضل لبعض الأشخاص والحالات ، وبوجه عام فإن العصائر الطبيعية القابلة للذوبان من الفاكهة العضوية والخضراوات هي أفضل الخيارات. أما العصائر المعلبة والمجمدة فينبغي تجنبها ، أما الماء والسوائل الأخرى تنظف الجهاز الهضمي وتزيد قدرة الجسم على التخلص من الفضلات- بالضبط مثلما تعصر إسفنجة متسخة في ماء نظيف- ومن العصائر الهامة عصير الليمون فهو ينظف الكبد ويطرد المخاط ويمكن استخدامه مع القليل من العسل أو بدونه ، كما أن عصائر الخضراوات لها تأثير مفيد.

وهناك بعض العصائر التي تحتوي على سعرات حرارية أكثر من غيرها ، فإذا كان الشخص يريد فقد الوزن عليه الإقلال منها . ومن الخيارات السليمة لذلك عصائر التفاح والعنب والبرتقال والجزر والجريب فروت والليمون والخيار والخس والسبانخ والبقدونس.

- **عصائر الفاكهة وفوائدها :**

-الليمون: لمرضى الكبد والصفراء والحساسية - الربو - أمراض الأوعية الدموية والقلب - نزلات البرد.

-الموالح (الليمون والبرتقال): لأمراض الأوعية الدموية - البواسير - دوالى الأوردة.

-التفاح: لمرضى الكبد والأمعاء.

-الخوخ: للصفراء.

-العنب: للقولون - الأنيميا.

-البابايا: للمعدة - عسر الهضم - البواسير - التهاب القولون.

-الأناناس: لأنواع الحساسية - التهاب المفاصل - الأوديما - البواسير - الالتهابات.

-البطيخ: للكلى - الأوديما.

-الكريز الأسود: للقولون - مشاكل الدورة الشهرية- النقرس .



-العلاج بالزهور - (Flower Remedies) :

يُعرف هذا النوع من العلاج باسم « علاج باتش بالزهور- Bach Flower Remedies » ، ويتمثل في مجموعة من العلاجات العشبية (٣٨ نوعًا من الزهور). حيث يعمل كل نوع من هذه الزهور على إعادة توازن الحالات السلبية للشعور والعقل وتحسين الصحة العامة عن طريق اهتزازات الزهور ...

والغرض من استخدام العلاج بالزهور هو التغلب على الاضطرابات الشعورية ، وعدم الانسجام العقلي وهما سببًا للعديد من المشاكل الصحية الجسدية. لكن العلاج بالزهور لا يهدف إلى علاج أى مرض أو حالة مرضية وإنما إعادة توازن حالات العقل والشعور والنفس مثل الخوف - القلق - الوحدة - الاكتئاب ... إلخ.

وهناك تحذير مهم يتلازم تواجده مع العلاج بالزهور ، هو أن معظم أنواع علاجات الزهور سائلة تؤخذ عن طريق الفم أو يدهن بها الجلد. وكلها مخففة لكنها لا تسبب الإدمان أو التسمم ولا تعتبر خطيرة إذا تم أخذ الجرعات الطبيعية منها ، والتحذير الوحيد يكون للأشخاص التي تعاني من مشاكل صحية خطيرة ومزمنة وتلجأ إلى العلاج بالزهور من تلقاء نفسها بدون اللجوء إلى الطبيب المتخصص.

وقد تم اكتشاف العلاج بالزهور على يد الطبيب الإنجليزي « إدوارد باتش » ١٩٣٦ - ١٨٨٦ خلال تدريباته الطبية في العشرينات. فقد لاحظ « باتش » أن العديد من شكوى مرضاه تبدو وكأنها متصلة بالحالة العقلية لديهم ، واستنادًا على هذه الفكرة توصل « باتش » بوصفه طبيب أنه يعالج فقط تأثير المرض وليس أسبابه ، وربط « باتش » نظريته بالطب المتشابه (Homeopathic) والتي يستخدم فيها جرعات صغيرة جدًا من المواد المخففة تعادل عدم التوازن الذي يحدث داخل جسم الإنسان ويهدد صحته وهذا أدى به إلى أن يصنف مرضاه إلى نوعين: مرضى حالة العقل السلبية أو مرضى عدم الاتزان الداخلي لكي يبحث لهم عن زهور بعينها تعيد حالة الاتزان أو الانسجام لهم.

وعلى الرغم من أن « باتش » قام باختيار الزهور المستخدمة في علاج العقل والنفس فكان تحديده لنوع الزهور لكل حالة فطريًا أكثر منه علميًا حيث كان يستشعر الاهتزازات التي ترسلها كل زهرة بموضوعية ، وبعد اختبار هذه الأزهار عليه توصل إلى (٣٨) نوع

من أنواع العلاج الطبيعي المنفصل لعلاج كل حالة عقلية سلبية قام بتحديدها.

كل أنواع العلاج من النباتات الكاملة الإزهار والتي يغمسها إما في مياه الينابيع لعدة ساعات في حين تكون متعرضة لضوء الشمس الكامل أو وضعها في ماء مغلي لمدة ٣٠ دقيقة. ثم تبرد هذه المياه وترشح وتخلط بالبراندي كمادة حافظة وتعبأ في زجاجات وهذا السائل المركز يسمى بـ (المادة الأم - Mother essence) والتي تخفف عند التوزيع والاستخدام ، وهذه هي الطريقة المستخدمة اليوم .

وبما أن علاج الزهور هذا يخاطب الحالة الشعورية للأفراد وليس المرض نفسه فمن الممكن أن يكون شخصان يعانيان من الصداع ولكن يتلقيان نوعين مختلفين من العلاج ، وبما أن تحديد طبيعة الشخص وحالته الشعورية مهمة للغاية من أجل وصف العلاج له فاللجوء إلى معالج متخصص عنده خبرة مهم للغاية ، ولكن يمكن القول أيضًا أن الشخص يمكن أن يعالج نفسه ذاتيًا بعد التعرف على أنواع العلاجات (٣٨ زهرة) وما الذي تعالجه كل زهرة حسب حالة الشخص الشعورية والعقلية ومعرفة الشخصية ، وبعد أن يختار المريض العلاج الذي يلائم تقريبًا حالته يضع قطرات قليلة على مشروب أو يضعها مباشرة تحت لسانه أربع مرات يوميًا.

من المفترض أن تختفي الأعراض في خلال أسبوع - ١٢أسبوعًا. وإذا كانت هذه الطريقة أكثر من مجرد دواء يعطى للمريض فما زال شرحه علميًا غير متواجد أو غير كافٍ ، وهو لا يعمل على المستوى البيوكيميائي (لا يتواجد أي جزء من النبات في العلاج) . وهذا يعني أن علاج الزهور ما هو إلا عامل مساعد يخفف سبب الضغوط ويسمح لجهاز المناعة الطبيعي لجسم الإنسان أن يعمل بكفاءة.

ولتعلم عزيزي القارئ أن العلاج بالزهور علاج « تذبذبي » أو « طب تذبذبي » يعمل على إعادة توازن الحالة المتذبذبة لهؤلاء الأشخاص الذين يلجؤون إليه.

*** مخاطر العلاج بالزهور:**

بما ان السوائل المستخدمة في العلاج بالزهور مخففة بنسبة كبيرة فهي غير سامة ولا تعرض من يستعملها للإدمان ، فبمجرد استخدامها بطريقة صحيحة فلن توجد مخاطر معروفة لها.

والنتائج الطبيعية للعلاج بالزهور يمكن أن تساعد في الاضطرابات الشعورية والعقلية

التي تسبب المرض الجسدي ، وبما أنه يوجد فيه نظام المساعدة الذاتية (التي يشخص فيها كل شخص حالته) الذي يؤكد على الإدراك الذاتي ولا يتم اللجوء إلى المساعدة المتخصصة ، فهذا العلاج يطلب من كل شخص أن يلقي نظرة صادقة على نفسه وأن يبذل أقصى جهد له في تحسين حالته الشعورية. وهذا الجهد من الإنسان مع مفعول العلاج من الممكن أن يسفر عن تحقيق السعادة والثقة بالنفس لتحل محل الاكتئاب والخوف .

أنواع الزهور العلاجية:

-توصل « باتش » إلى (٣٨ زهرة) لتعالج الحالات الشعورية والعقلية المتعددة نذكر منها :-

١- الحور الرجراج (**Aspen**) : تستخدم هذه الزهرة لعلاج الأشخاص الذين يعانون من خوف غامض غير معروف ، وقلق .داخلهم هاجس بالتوقع بوجود شيء ما غير حسن والخوف من الشر المرتقب.

٢-الزان (**Beech**) : للأشخاص الذين يتضايقون بسهولة من العادات والاختلافات عن الآخرين ، والذين لديهم خصوصية في المزاج.

٣-حشيشة القنطريون (**Centaury**) : للأشخاص الذين يصعب عليهم قول لا أو الرفض ودائمًا ما ينكرون احتياجاتهم في سبيل الآخرين ... ويسهل استغلالهم .

٤- برعم الكستناء (**Chestnut bud**) : للأشخاص الذين يفعلون نفس الخطأ مرارًا وغير قادرين أن يتعلموا من خبراتهم السابقة ، ودائمًا ما يكررون نماذج سلبية من السلوك أو العلاقات.

٥-الهندباء البرية (**Chicory**) : للأشخاص الذين يحبون التملك ويشعرون بأنهم يعرفون ما هو الأفضل للأشخاص القريبة منهم. ويحسون غالبًا بأنهم لا ينالون التقدير الذي يستحقونه ويعتبرون هذا أنه واجب الأشخاص الذين يهتمون بهم وأن يكونوا على اتصال قريب منهم دائماً.

٦- ياسمين البر (**Clematis**) : للأشخاص الحالمين الذين يفتقدون التركيز. أفكارهم ليس لها علاقة بحاضرهم الذي يعيشون فيه إلا نادرًا ويميلون إلى الانسحاب إلى عالم التخيل للهروب من الحاضر غير السعيد.

٧- التفاح البرى (Crab apple) : من لديهم رأى دوني لأنفسهم فيما يتصل بحالتهم الجسدية والمظهرية ، الذين يتنابهم شعور الخجل والخوف من التلوث أو عدم النظافة.

٨- الدردار (Elm) : للأشخاص المشغولة بمهام تبدو صعبة للغاية لإتمامها ، هؤلاء الأشخاص يكونون مثقلين بشكل مؤقت بمسئولياتهم.

٩- الجنطيانا (Gentian) : للأشخاص الذين يفتقدون شجاعتهم بسهولة بسبب بعض العوائق الصغيرة والتي تسبب لهم التردد والشك ، ويجدون صعوبة في البدء من جديد.

للأشخاص المتشائمين الذين ينون جبال من الأتربة.

١٠- الإيلكس (Holly) : للأشخاص الغيورين ، والشكاكين غير الواثقين في نوايا الأشخاص الآخرين. يجدون أنفسهم مفتقدين للدفء والعاطفة تجاه الآخرين لوجود الحقد بداخلهم.

١١- صريمة الجدي (Honey Suckle) : للأشخاص الذين تسكن في ذكريات الماضي والحب الضائع أو في طموحات لم ينجزونها ، يبكون على الأيام الماضية ويتمنون رجوعها مرة أخرى.

١٢-اللاركس (Larch) : للأشخاص الذين يفتقدون الثقة بالنفس لإحراز النجاح ، ويشعرون بأن لا يمكنهم عمل شيء جيد بالمثل أو مثلما يفعله الآخرون نتيجة لتوقعاتهم بالفشل التي تؤدى إلى محاولات غير كافية لإحراز التقدم.

١٣-الخردل (Mustard) : لحالات الكآبة واليأس العميق الذي يأتي ويذهب بدون سبب معروف ، وللأشخاص التي تحيط بهم سحابة مظلمة.

١٤- البلوط (Oak) : للشخص الذي يقدس العمل والذي تعتمد عليه لإكمال الأعمال بغض النظر عن وجود عامل التحدي للأشخاص التي تكرس نفسها للروتين اليومي للعمل وتهمل احتياجاتهم الخاصة واحتياج الآخرين لهم.

١٥-الزيتون (Olive) : للإجهاد العقلى أو البدني نتيجة محنة أو مرض.

١٦-الصنوبر (Pine) : للشخص الذي يطلب الكمال ، والناقد لنفسه بطريقة كبيرة ونادرًا ما يكون راضيًا أو سعيدًا بإنجازاته. بعيدًا عن الشعور بالذنب فهو يلوم نفسه على أخطاء الآخرين وتقصيرهم كما لو كان خطأه.

١٧-الكستناء الأحمر (Red Chestnut) : للشخص القلق بشكل مفرط مما يؤثر على صحته وعلى سلامة أصدقائه وعائلته ، ودائمًا ما يسبق بأى شيء سيئ سيحدث لهم.

١٨-الورد الصخري (Rock Rose) : للارتباك والهستريا ولشعور الخوف والفزع ، والذين ينزعجون بالكوابيس.

١٩-الكستناء الحلو (Sweet chestnut) : للأشخاص الذين يصلون إلى أقصى حد للاحتمال ، وعندما تصل بهم أعباء الحياة إلى أقصى مما يمكن احتماله.

٢٠-رعى الحمام (Vervain) : للصعوبات التي تنشأ من التحمس الزائد ، للشخص قوي الإرادة ويعتقد أنه « صح » ودائمًا يدفع الآخرين للتفكير بطريقتهم. لا يعجبه نظام وصريح لا يدور حول ما يريده.

٢١- الكرمة (Vine) : للصعوبات التي تنشأ من التحمل الزائد ، للشخصية الاستبدادية التي تحمل القيادة داخلها ولديها ثقة بالنفس.

٢٢-الجوز (Walnut) : للأشخاص الذين تمر بفترات الانتقال والتغيير حيث يسهل الجوز عليهم التكيف مع هذه البيئات والأحوال الجديدة وهذا يتضمن ولا يقتصر على العلاقات .. مواقف العمل .. ظروف الحياة غير المريحة.

٢٣- فيوليت الماء (Water Violet) : للأشخاص الذين لهم خصوصية وتكون بعيدة ، الأشخاص الذين يحبون الوحدة ويجدون صعوبة في تكوين وعمل صداقات قريبة.

٢٤- الكستناء الأبيض (White Chestnut) : للأشخاص التي تراودها أفكار لا يريدون التفكير فيها ودائمًا ما تشتت تركيزهم عن أي عمل يكون في أيديهم مما يؤدي إلى عدم راحتهم وعدم قدرتهم على النوم.

٢٥-الشوفان البري (Wild Oat) : للأشخاص غير الراضين عن حياتهم الوظيفية الحالية ، ويريدون عمل شيء آخر بحياتهم .. لكن لايستطيعون تحديد وجهتهم في الاختيار.

٢٦-الورد البري (Wild Rose) : للشخص غير المبالي أو المكترث بالحياة والذي لا يبذل مجهودًا في تغيير حياته أو تحسينها.

٢٧-**الصفصاف (Willow)** : للشخص الذي يشعر بعدم العدل في تعامل الآخرين معه وأن كل مجهوداتهم ضائعة ولا تقابل بالإحسان أو الثواب ، في حين أن نظرتهم للآخرين أنهم يصلون على ثواب أشياء يفعلونها أقل منهم.

- **وهناك تركيبة لتخفيف الضغوط والتخلص منها:**

- **تركيبة الضغوط** : هي عبارة عن مزيج من خمسة أنواع من الزهور السابقة تكون في صورة سائلة أو صورة كريم يدهن ، وذلك لتخفيف الضغوط في المواقف الآتية: الامتحانات ، التحدث أمام جماعة ، مقابلات العمل ، بيئة الضغوط في العمل أو المنزل ، الحوادث ... وغيرها . كما أن لها استخدام آخر لتقليل الآلام والتورم الناتج عن الحروق والكدمات والالتهابات والقطع وتيبس العضلات ولدغة الحشرات . وعندما يكون هناك آلام أو أي تعب جسماني لا بد وأن يتبعه ضغط نفسي وعصبي فإن استخدام التركيبة في صورتها السائلة من الممكن أن يتم استخدام الكريم كدهان موضعي معها . لكن هذه التركيبة لا تحل محل العلاج الطبي ، وفي الحالات الخطيرة لا بد من استشارة الطبيب على الفور.

- **طب الأعشاب** - (Herbal Medicine) : من أكثر فروع الطب البديل استخدامًا هو طب الأعشاب أو الطب العشبي ، فتتعدد أنواع الأعشاب واستخداماتها وأغراضها ... يوجد على سطح الكرة الأرضية أكثر من ٧٥٠,٠٠٠ نبات والقليل منها فقط تم إجراء الأبحاث عليها ودراستها ودائمًا ما يتم التركيز على دراسة مكونات نشطة في النبات بدلا من دراسة الخواص الطبية لكل نبات. ونجد أن الطب الطبيعى ليس مثل العقاقير المصنعة فهي تأخذ وقت أطول لكي تأتي بفاعليتها ... المزيد عن طب الأعشاب في الفصل الثاني .

-**الماكروبيوتك** (Macrobiotic Diet) : « الماكروبيوتك » هو الغذاء الذي يرتكز على موازنة السالب والموجب من أجل موازنة الطاقة الحيوية. يعتمد هذا النظام الغذائي على الغذاء القليل في نسبة دهونه والعالي في الألياف من أجل الارتقاء بالصحة ومنع الإصابة بمرض السرطان وأمراض القلب وغيرها من الأمراض المزمنة ... فما هي الأطعمة التي يتم استخدامها في « الماكروبيوتك؟ » ما هى مواطن القوة لهذا النظام

الغذائي؟ ما هي الاحتياجات الواجب أخذها مع اتباع نظام « الماكروبيوتك » ؟

أصل كلمة « الماكروبيوتك » : تأتى أصل هذه الكلمة من الكلمات اليونانية التي تعني (الحياة الطويلة) - (Long life) والنظام الغذائي لـ « الماكروبيوتك » أو فلسفة « الماكروبيوتك » تم تطويرها بواسطة المعلم الياباني « جورج أوشاوا » والذي اعتقد أن البساطة هي مفتاح الصحة السليمة.

يحتوي نظام « الماكروبيوتك » على عشرة مراحل وآخر مرحلة في هذا النظام تتكون فقط من الأرز البني والماء ، ونتيجة لتحفظاته الشديدة في نظام « الماكروبيوتك » أصبح نظام « أوشاوا » لا يعتد به من قبل مستشارى نظام « الماكروبيوتك » . ثم قام « ميتشيوكوشي » بالتوسع في نظرية « الماكروبيوتك » وفتح معهد في بوسطن في عام ١٩٧٨ ، وقام « كوشي » مع زوجته بإصدار كتب عدة عن نظام « الماكروبيوتك » وبذلك يعتبر هو المسئول عن نشر نظام « الماكروبيوتك » في شمال أمريكا.

*** لماذا يتبع الشخص نظام « الماكروبيوتك » ؟**

يسعى أي شخص إلى البحث عن طريقة صحية للطعام تتكامل مع الصحة الجسدية والنفسية وكل هذا يتحقق مع « الماكروبيوتك » .

يعتمد غذاء « الماكروبيوتك » على دهون قليلة وألياف عالية أي نستطيع القول بأنه نظام غذائي نباتي ، ويؤكد على استخدام الحبوب والخضراوات بالإضافة إلى أن نظام « الماكروبيوتك » غني بمادة (Phytoestrogen) المتوافرة في منتجات الصويا . وبما أن النظام الغذائي القائم على دهون أقل وألياف أكثر يوصى باستخدامه لمرضى السرطان والحالات المزمنة الأخرى حيث إن مادة (Phytoestrogen) هي مادة وقائية وتقلل من مخاطر الأمراض السرطانية المتصلة بهرمون الإستروجين مثل سرطان الثدي ، لكن الأبحاث لم تجزم بمدى فاعلية نظام « الماكروبيوتك » الغذائي في منع الإصابة بمرض السرطان أو علاجه فما زالت الرعاية الطبية التقليدية هي الأساس في علاج الأمراض الخطيرة المزمنة مثل مرض الإيدز والسرطانات.

*** ما هو نظام « الماكروبيوتك » ؟**

-الحبوب الخالصة: ٥٠ - ٦٠ ٪ من كل وجبة . وتتضمن الحبوب الخالصة على الأرز

البني أو الشعير أو الذرة .. وأية حبوب أخرى بشرط ألا تكون مخلطة ، أما النودلز والمكرونة والمخبوزات وأية منتجات للدقيق يتم تناولها أحيانًا من وقت لآخر.

-الحساء : ١- ٢ كوب من الحساء يوميًّا . ويتم استخدام الحساء المصنع من منتجات فول الصويا(iso -Shoyu) وهو الشائع استخدامه في هذا النظام الغذائي.

-الخضراوات ٢٥ - ٣٠٪ : من الاستهلاك اليومي للغذاء . وحتى ثلث الكمية من إجمالي استهلاك الخضراوات يمكن أن يكون في صورتها الخام ، ينبغي تسوية الخضراوات بالبخار أو السلق أو الخبز أو التشويح (سوتيه).

-الفول: ١٠٪ من إجمالي الطعام . الفول المطهي أو منتجاته مثل التوفو .

-الأطعمة الحيوانية: كميات صغيرة من الأسماك أو فواكه البحر عدة مرات في الأسبوع . مع تجنب اللحوم الحمراء - لحوم الطيور الداجنة - البيض - ومنتجات الألبان.

يتم تناول الزنجبيل أو المستردة مع الأسماك وفواكه البحر لتخليص الجسم من السموم التي تنتج من الأسماك وفواكه البحر.

-البذور والمكسرات: باعتدال . يتم تمليح المكسرات وتحميصها بملح البحر أو (Shoyu)

-الفاكهة المحلية: عدة مرات في الأسبوع . التفاح - الكمثري - الخوخ - المشمش - العنب - التوت - الشمام - وفاكهة أخرى ، تجنب الفاكهة الاستوائية مثل المانجو والأناناس والباباي.

-الحلوى: باعتدال من ٢-٣ مرات في الأسبوع . يستطيع الشخص الذي يستمتع بصحة جيدة أن يتناول الحلوى ، وهي من الأطعمة المحلاة طبيعيًّا مثل التفاح والقرع والفاكهة المجففة مع استخدام مواد التحلية الطبيعية والابتعاد عن السكر والعسل والمولاس والشيكولاتة والخروب ومواد التحلية الصناعية.

-زيت الطهي: استخدام زيوت الخضراوات غير المكررة . ومن أكثر الزيوت شيوعًا في الاستخدام زيت السمسم الداكن بالإضافة إلى زيت السمسم الخفيف ، زيت الذرة ،

وزيت بذور الخردل.

- **التوابل والبهارات**.. تستخدم التوابل مثل ملح البحر الطبيعي ، جذور الزنجبيل ، السمسم الحمص ، الكراث ... وغيرها.

وتعتمد الإرشادات العامة لنظام « الماكروبيوتك » الغذائي على الاختلافات الفردية والتي تتمثل في المناخ والموسم والسن والنوع والنشاط الممارس والاحتياجات.

*** ما هي مواطن القوة لنظام « الماكروبيوتك » الغذائي؟**

أما عن مواطن قوة هذا النظام أو إيجابياته فتتمثل في أنه نظام يعتمد على الحبوب الغنية بأليافها والخضراوات والفول ، وكل هذه الأطعمة قليلة في نسبة دهونها المشبعة وغنية بمادة (Phytoestrogen) كما ذكرنا من قبل. وهذه المادة تساعد على توازن الهرمونات بجسم المرأة وخاصة في فترات سن انقطاع الدورة الشهرية وأعراض ما قبل نزول الدورة وتمنع الإصابة بسرطان الشدي وداء البطانة الرحمي ، بالإضافة إلى أن نظام « الماكروبيوتك » الغذائي قليل في كميات اللحوم ومنتجات الألبان والسكريات.

*** هل توجد آثار جانبية لاتباع نظام « الماكروبيوتك » ؟**

يعتبر بعض خبراء التغذية أن نظام « الماكروبيوتك » نظام متحفظ ويفتقد إلى بعض العناصر الغذائية مثل البروتينات وفيتامين ب١٢ ، الحديد ، الماغنسيوم والكالسيوم .وافتقاد الجسم للطاقة قد تنتج من عدم تناول الكميات الملائمة من البروتينات.

*** خمس خطوات لمبتدئ نظام « الماكروبيوتك » الغذائي :**

١- **تناول الحبوب الخالصة (من الطحين الكامل)** : فالحبوب الخالصة لها ميزتان أنها رخيصة الثمن كما أنها سهلة في طهيها ، ضع إناء من الأرز البني أو الشعير أو غيرها على النار واتركها لكي تنضج بينما تنجز شيئًا آخر في يديك وستجدها نضجت بسرعة. تناول البعض منها في الغذاء أو العشاء لمدة يومين.

٢- المضغ الجيد : « أمضغ طعامك » هكذا تردد الأم لأطفالها ، وهذا له مدلول علمي وصحي لأن الكربوهيدرات المعقدة (الحبوب الخالصة ، الخضراوات) تحتاج إلى إنزيم خاص في اللعاب لكي يجعلها تمتص كلية ، بدون هذا الإنزيم فإن كافة الإنزيمات في المعدة والأمعاء الدقيقة كلها متشابهة في عملها.

وبالمضغ جيدًا تجعل الجسم يمتص الغذاء كسوائل ويجعلك هادئًا (المعدل ٥٠ -١٠٠ مضغة).

٣- التخلي عن منتجات الألبان واللجوء إلى خضراوات البحر: صحيح أن الإنسان يحتاج إلى منتجات الألبان من أجل عظام قوية لتوافر المعادن فيها ، لكن المعادن لا تأتي فقط من منتجات الألبان وإنما تجدها في كثير من الخضروات التي نتناولها مثل: خضراوات البحر ، الخضراوات الورقية ، المكسرات ، البذور والحبوب. ويمتص الجسم المعادن الموجودة في هذه الخضراوات أسهل من تلك الموجودة في منتجات الألبان. وللتحول من منتجات الألبان لهذه الأطعمة ستحتاج إلى وقت انتقالي يمكنك استخدام فول الصويا أو بدائل الأرز حتى تعتاد على هذا النظام الغذائي الجديد.

٤- جرب مواد التحلية الطبيعية : وهذا يعني الابتعاد عن السكر الأبيض لأن له مضار كبيرة وأولها زيادة معدلات السكر في الدم ، أما مواد التحلية الطبيعية تحتوي على معادن يمتصها الجسم بسهولة مثال على ذلك: شراب الأرز - (Rice syrup) الملث (Barely malt) . شراب الأرز المسكر (Amazake) .

٥ - كن صبورًا مع نفسك:

عليك بتجربة نظام "الماكروبيوتك" الغذائي على أنه شيء جديد وصحي في حياتك ولا سيما إذا كنت لا تعاني من أية مشاكل صحية تستخدمه لها .. فتكفي متعة التجربة.

- صحة العقل والجسد - (Mind &Body Health) :

وتقر أنواع العلاج هنا بأن صحة الجسد تبدأ من صحة العقل والذي يمكن تدريبه بطرق عديدة لكي يكون البدن صحيًا أوصحيحًا .

وسائل تدريبات صحة العقل فوق الجسد:

- تمارين العقل والجسد (تمارين النفس):

١- التنفس العميق من الصدر والبطن.

٢- تمرين التنفس العميق بعد سبعة أنفاس عادية.

٣- تمرين تطويل الشهيق ، تطويل الزفير.

٤- أقصى زفير يشعرك بالضغط على أعضاء الجسم.

٥- التنفس السريع من البطن. ٦- شد (رفع) عضلات البطن.

٧- تبادل التنفس من فتحتي الأنف. -التأمل. -اليوجا.

-التخيل. -التنويم الغذائي. -تمارين الاسترخاء. -الصلاة.

• تمارين النفس:

إذا فكرت بينك وبين نفسك عن أهمية وسائل التنفس أو كيف تتنفس بطريقة صحيحة ، ألن تخبرها أن كل من على وجه الكرة الأرضية يتنفس ولا توجد مشكلة في ذلك .. وسيجول بخاطرك أنه من السخيف أن يفكر أحدًا أو أن يوجه انتباهًا أكثر لشيء يفعله كل شخص بشكل طبيعي.

لكن ألا تنظر إلى طريقة تنفسك وتجدها سطحية جدًا وليست عميقة وإذا دققت النظر ستجد أنك تستخدم ربع أو أقل من قدرة الرئة على العمل . ولذلك قد التفت العلماء في الحضارات القديمة إلى ضرورة وجود بعض الطرق الخاصة التي تساعد على التنفس بشكل مختلف عما تفعله وقد تكون لغز حتى الآن لكثير من الشعوب .. وهي عبارة عن طرق عديدة يمكن أن نصفها بأنها نفسية تنشط عندما يوجه الإنسان انتباهه إلى النفس ثم يعمل على زيادة كميته. فكلما كان التنفس أفضل كلما كان المعدل ومستويات الانتباه متغيرة إلى الأحسن والتي يترتب عليها تغيرات نفسية. ولم يكن من المعروف حتى وقت حديث أن عمل الرئتين ، الحجاب الحاجز والحنجرة يكون بمثابة المضخة الأساسية للسائل الليمفي والقلب. ونجد أن التنفس هو مصدر الأكسجين والذي يعد المفتاح الرئيسي لقدرة الجسم على إنتاج الطاقة بل وأن عملية التنفس الكاملة والاسترخائية تنظم وظيفة الجهاز العصبي تجاه الاتزان أو ما يسمى بالاتزان البدني (Homeoostasis) .

لذا لا يوجد وجه للاستغراب بين عملية التنفس والطرق المتبعة لإتمامها بطريقة صحيحة وبين استخدامها كوسيلة من إحدى الوسائل المتعددة لعلاج الأمراض والاضطرابات . وأبسط مثال على ذلك أنها تعالج الضغوط وتزيد من قوة الاحتمال عند الشخص في مقابلته لتحديات الحياة ومشاكلها ، وفي حالة بعض الأمراض نجد أن المريض إذا اعتاد على التنفس بطريقة صحيحة سيستجيب بشكل أفضل للعلاج.

• أمثلة لتمارين التنفس الصحيحة:

١- التنفس العميق من الصدر والبطن:

وهذه الطريقة تعني التنفس بعمق وتتم بالطريقة الآتية:

-أخذ نفس عميق بطيء ومنتظم من خلال الأنف.

-وعندما يرتخي الحجاب الحاجز لأسفل ، تتمدد عضلات البطن وتسمح لدخول الهواء بقوة في تجويف الرئة.

-وعندما يتمدد تجويف الصدر يسمح للرئة أن تمتلئ بالهواء كلية.

-والخطوة النهائية هي إخراج الزفير ببطء وبشكل منتظم بحيث تصبح الرئة خاوية من الهواء كلية.

-يتم عمل هذا التمرين ببطء وبالتنفس وإخرج الزفير بعمق بالإضافة إلى التركيز الكامل وفي نفس الوقت الاسترخاء.

-وعن عدد مرات ممارسة هذا التمرين: كمرحلة البداية- مرة أو مرتين في اليوم ، للمحافظة على الصحة - ٦ -١٠ مجموعات ، مرتان إلى ثلاثة في اليوم الواحد. لتقوية الصحة - ٦ -١٠ مجموعات ، ٤- ٦ مرات في اليوم الواحد. للوقاية من الأمراض: ١٥ -٢٠ مجموعة ، من ١٠ -١٥ مرة في اليوم الواحد ويكون البدء ببطء حتى تصل إلى عدد المرات المذكورة.

٢- تمرين التنفس العميق بعد سبعة أنفاس عادية:

هذه الطريقة مشابهة للطريقة السابقة (التنفس العميق من الصدر والبطن) لكنه على خلاف التمارين الأخرى للتنفس والتي تكون فائدتها محدودة للجسم على مدار اليوم فتأثير هذا التمرين يستمر مع الشخص طوال اليوم أثناء ممارسته لجميع الأنشطة في المنزل أو العمل أو حتى الشارع.

يتم التمرين على النحو التالي:

-أخذ نفس عميق إخراج زفير مع الاسترخاء العميق.

-أخذ نفس عادي (طريقة التنفس المعتاد عليها وإخراج الزفير باسترخاء).

-وهكذا حتى العد لسبع مرات وبعدها يتم أخذ نفس عميق آخر.

-لكن لا يشترط الشهيق والزفير لعدد ٧ مرات فقط فمن الممكن أن يكون النفس العميق التالي بعد ١٢ مرة (أي حسب استطاعة الشخص) فليس المهم عدد المرات التي تأخذ فيها النفس لكن الأهم هو أن تكون واعٍ للنفس الذي تتنفسه وتتعلم كيف تأخذ

النفس العميق على مدار اليوم ، فمن الممكن أن يصل الشخص إلى ١٠ - ١٢ نفس في الساعة أو نفس عميق واحد كل خمس دقائق حيث إن الهدف الأساسي من هذا التمرين هو تواجد النفس العميق على مدار اليوم بأكمله.

-والطريقة المثلى لتذكر مثل هذا التمرين ضبط منبه مثلاً لكي يذكر الشخص بأدائه هذه التمارين أو وضع ورقة أمام المرآة أو على المكتب أثناء العمل أو على الباب. لا تقتصر فائدة هذا التمرين على النتائج النفسية الإيجابية وإنما تمتد إلى تحسين الوعي والانتباه.

- عدد مرات ممارسة هذا التمرين: كمرحلة البداية ٢-٣ مجموعات مرة أو مرتين في اليوم . للمحافظة على الصحة - كيفما تشاء أو حسبما يسمح الوعي لك. لتقوية الصحة - كيفما تشاء أو حسبما يسمح الوعي لك. وللوقاية من الأمراض: هذا التمرين وسيلة للعلاج قوية ، وإذا أدرت انتباهك ووعيك كلية أثناء أدائه سوف تحصل على نتيجة إيجابية على الفور.

٣- تمرين تطويل الشهيق ، تطويل الزفير:

-نجد أنه بالرغم من أخذ نفس عميق ثم إطلاق الزفير ما زال يوجد هناك قدرة استيعابية للرئة لمزيد من الهواء حتى بعد إطلاق الزفير ، وهذا التمرين وظيفته الاستفادة القصوى أو الملء التام للرئة بالأكسجين وتفريغها الكامل أيضًا.

-خطوات التمرين:

-يتم أخذ نفس عميق حتى تشعر بامتلاء الرئة عن آخرها.

-ثم أخذ ثلاثة أنفاس أخرى قصيرة (لضمان الامتلاء التام للرئة).

-يعقبها الزفير العميق لإخراج الهواء من الرئة (ثاني أكسيد الكربون).

-ثم إخراج ثلاثة أنفاس قصيرة.

-لمضاعفة الفائدة من أقصى زفير وشهيق ، عند نهاية كل مرحلة يتم حبس النفس لفترة قصيرة.

-عدد مرات ممارسة هذا التمرين:

كمرحلة البداية ٢-٣ مجموعات ، مرة أو مرتين في اليوم تذكر دائمًا التدرج في ممارسة هذا التمرين والكثرة لا تأتي بالنتائج الإيجابية وليس أفضل.

للمحافظة على الصحة من ٦-١٠ مجموعات ، ٢-٣ مرات في اليوم.
لتقوية الصحة من ٦-١٠ مجموعات ، ٤-٦ مرات في اليوم.
للوقاية من الأمراض : - البدء تدريجيًا حتى تصل إلى ٢٠-١٥ مجموعة ، ١٠-١٥ مرة في اليوم.

٤- أقصى زفير يشعرك بالضغط على أعضاء الجسم:

في هذا التمرين يتم إطلاق زفير بكامل طاقة الصدر ومنطقة البطن لأقصى درجة تشعر فيها بانتقال الضغط على الحوض وتجويف البطن والصدر. والاستمرار في إطلاق الزفير حتى تشعر كما لو كان الجسد والأعضاء تنضغط ناحية المركز (الوسط) ، وأن تشعر مع كل نفس هواء يخرج دخول عضلات البطن للداخل وشد فتحة الشرج لأعلى أو ينتابك الشعور بأن جميع عضلات جسدك منقبضة وتنهار.

وعندها ستشعر برغبة عميقة في أخذ نفس ، وأنت مسترخيًا اجعل الحجاب الحاجز يرتخي واسمح بدخول الهواء لملء الرئة. والتركيز هو العامل الأساسي لنجاح هذا التمرين وتصل الأنفاس من ٦-٢٠ نفس أو من الممكن ممارسته على مدار اليوم بأكمله.

-عدد مرات ممارسة هذا التمرين:

للمحافظة على الصحة من ٦-١٠ مجموعات ، ٢-٣ مرة في اليوم.
لتقوية الصحة من ٦-١٠ مجموعات ، ٤-٦ مرات في اليوم.
للوقاية من الأمراض : البدء تدريجيًا حتى تصل ١٥-٢٠ مجموعة ، مرة أو مرتين في اليوم وتذكر دائمًا أن التدرج في أداء التمرين أفضل بكثير من آدائه كثيرًا وبلا فائدة.

٥- التنفس السريع من البطن:

ويطلقون على هذا التمرين في الهند (Bastrika) ويعتمد على التمدد والانقباض السريع لعضلات البطن أثناء التنفس ويدخل الهواء ويخرج سريعًا من خلال الأنف.

وعند الشهيق يرتخي الحجاب الحاجز لأسفل وتتمدد البطن وعند الزفير تنقبض عضلات البطن سريعًا وكأنها تلتصق بالعمود الفقري ، ويرتفع الحجاب الحاجز لإخراج النفس من خلال الأنف.

ودورة الشهيق والزفير هذه يتم عملها من ٢٥-١٠٠ مرة يعقبها أخذ نفس عميق.

وهذا التمرين له فائدة كبيرة للأعضاء الموجودة في تجويف البطن والحوض حيث يوجد تركيز كبير للأنسجة الليمفاوية.

- عدد مرات أداء هذا التمرين:

كمرحلة البداية - ٢-٣ مجموعات ، مرة إلى مرتين في اليوم وستشعر بمدى فائدة هذا التمرين على المدى القصير وإن جاز التعبير فإن له فائدة فورية.

للمحافظة على الصحة من ٦-١٠ مجموعات ، ٢-٣ مرات في اليوم.

لتقوية الصحة من ٦-١٠ مجموعات ، ٤-٦ مرات في اليوم.

للوقاية من الأمراض : البدء تدريجيًا حتى تصل إلى ١٥-٢٠ مجموعة في اليوم.

٦- شد (رفع) عضلات البطن:

وهذا التمرين هو تمرين اليوجا التقليدي والمعروف باسم : (Uddhiyana Bandha).

خطوات أداء التمرين:

- الوقوف في وضع استقامة مع إبعاد القدمين عن بعضها بحيث تصبح بمحاذاة الكتفين.

- ثني الركبتين قليلاً ثم ثني الظهر للأمام.

- إخراج زفير عميق.

- تشبيك اليدين فوق الكتفين.

- شد عضلات البطن (رفعها تجاه العمود الفقري) ثم إرخائها مرة أخرى أثناء إخراج الزفير.

- العودة إلى وضع البداية وأخذ نفس قبل تكرار التمرين مرة أخرى.

- عدد مرات ممارسة هذا التمرين:

مرحلة البداية من ٢-٣ مجموعات ، مرة إلى مرتين في اليوم تذكر دائمًا التدرج بالقيام في هذه التمارين.

للمحافظة على الصحة من ٣-٤ مجموعات ، ٢-٣ مرات في اليوم.

لتدعيم الصحة من ٣-٤ مجموعات ، ٤-٦ مرات في اليوم.

للوقاية من الأمراض :-

البدء تدريجيًا حتى تصل إلى ٦-١٠ مجموعات ، ٨-١٠ مرات في اليوم.

٧- تبادل التنفس من فتحتي الأنف:

غلق إحدى فتحتي الأنف مع أخذ شهيق وزفير عميق من خلال الفتحة الأخرى ، ثم غلق الفتحة الأخرى من الأنف مع أخذ شهيق وزفير عميق من خلال الفتحة الأخرى ويتم أداء هذا التمرين للتحضيرات التي تسبق القيام بالاسترخاء والتأمل. ستلاحظ بأداء هذا التمرين أنه يمكنك التنفس بطريقة أفضل عن ذي قبل حيث يساعد على فتح الأنف أكثر ، ويمكنك التأكد بإجراء التجربة أمام المرآة بالتنفس على سطحها وستجد أن كمية البخار الخارجة منها كبيرة بالمقارنة بالفتحة الأخرى التي لم تمارس معها التمرين. يساعد هذا التمرين على تدعيم الصحة والوعي كما يساعد على اتزان فصي المخ.

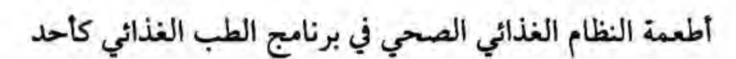
-عدد مرات ممارسة هذا التمرين:

مرحلة البداية من ١٠-١٢ مجموعات ، مرة إلى مرتين في اليوم تذكر دائمًا أن هذه الطريقة تساعد على تهدئة النفس.

للمحافظة على الصحة - ١٠-١٢ مجموعات ، ٢-٣ مرات في اليوم.

لتدعيم الصحة من ١٠-١٢ مجموعات ، ٤-٦ مرات في اليوم.

للوقاية من الأمراض : - البدء تدريجيًا حتى تصل إلى ١٥-٢٠ مجموعات ، ٨-١٠ مرات في اليوم.



-الطب الغذائي : (Nutritional Medicine)

أطعمة النظام الغذائي الصحي في برنامج الطب الغذائي كأحد أفرع الطب البديل ، لا تناقش المجموعات الغذائية في الهرم الغذائي ، وإنما هو تقييم لأطعمة بعينها في المجموعات الغذائية وفوائدها. ونجد أن الأطعمة تتنوع فوق بقاع الكرة الأرضية وعلى مستوى العالم تبعًا للمناخ وظروف التربة وطبيعتها .

ولكي نتحدث عن دور التغذية والأنظمة العذائية وتأثيرها على الصحة ، لا بد أن يكون أمامنا عنصرين

أولها أطعمة الغذاء الصحي والتي تتشعب إلى:

-الأطعمة .	-الأنظمة الغذائية.

-العادات المتصلة بتناول الأطعمة.	-خلق نظام غذائي صحي.

-بناء أساسيات التغذية: -الفيتامينات.
-المعادن. -البروتينات.
-الدهون. -الكربوهيدرات.
-الماء. -المواد الغذائية الأخرى.

وإذا تحدثنا عن أول العناصر ألا وهي الأطعمة سنجدها تتفرع إلى أنواع الأطعمة والمشروبات المتعددة ومنها:

الفاكهة فواكه البحر
الخضراوات اللحوم الداجنة والبيض
الحبوب اللحوم الحمراء
البذور التوابل
المكسرات مواد التحلية
منتجات الألبان المشروبات
الزيوت

٢- أما العنصر الثاني فهو المكملات الغذائية (Dietary Supplement)

والذي يتشعب بدوره أيضًا إلى:
-الفيتامينات. -المعادن.
-الأحماض الأمينية. -الزيوت المكملة.
-مضادات الأكسدة. -مواد غذائية خاصة.
-هرمونات طبيعية. -الأطعمة الخضراء.
- عوامل مساعدة للهضم.

وأطعمة النظام الغذائي الصحي في برنامج الطب الغذائي كأحد أفرع الطب البديل ، لا تناقش المجموعات الغذائية في الهرم الغذائي ، وإنما هو تقييم لأطعمة بعينها في مجموعات الغذائية وفوائدها. ونجد أن الأطعمة تتنوع فوق بقاع الكرة الأرضية وعلى مستوى العالم تبعًا للمناخ وظروف التربة وطبيعتها. والمفهوم الأساسي في هذا النظام هو الاعتماد على كل ما نستهلكه من أطعمة في المقام الأول على كل ما هو طبيعي ومزروع في أوانه وفي المكان الذي نعيش فيه « الأكل الموسمي للأطعمة الطازجة » . وهو عكس ما يحدث الآن تمامًا ، وإن كان هناك بعض الأطعمة مثل الدرنيات والحبوب والمكسرات

يتم تخزينهم ويمكن استخدامها في أي وقت وتظل محتفظة بقيمتها الغذائية إلا أن البعض الآخر لا يكون في حالته الطازجة.

فمن الهام أن يتناول الشخص غذاءً صحيًا متوازنًا لأن هذا النظام يهتم وقائم على تحليل ما تأكله. ويشجع النظام الغذائي الصحي تناول الأطعمة التي تحتوي على الفاكهة الطازجة والخضراوات والحبوب الخالصة والمكسرات والبذور مع كميات معتدلة من البروتينات المركزة متمثلة في البيض ومنتجات الألبان بدلاً من أن يكون تركيز الإنسان في المقام الأول على اللحوم والأطعمة المعالجة واللجوء أحيانًا إلى الطعام الطازج.

الألياف : نجد أن الألياف لها دائمًا اهتمام خاص في جميع البرامج الغذائية وخاصة في الطب البديل. فالألياف هي الجزء غير القابل للهضم في النباتات مثل قشرة التفاح وقشرة القمح والأرز لكن لها فائدة كبيرة جدًا في تنظيف الجهاز الهضمى والأمعاء لتخرج في صورة براز (الفضلات السامة) وتساعد في زيادة كفاءة الأمعاء. وقد ثبت فائدتها في عدم إصابة الإنسان بكثير من الأمراض ، وفي ظل وجود الأطعمة الجاهزة والسريعة التحضير أصبح الإنسان بعيدًا عنها وبعيدًا عن صورها المتعددة مثل السلطة بكافة أنواعها .. الفاكهة الطازجة .. الحبوب من الطحين الخالص ... إلخ ، وكان غيابها له عاملاً كبيرًا في الإصابة بأمراض السرطانات الخطيرة مثل سرطان القولون والمستقيم.

*** مكملات المواد الغذائية:**

-أولا المعادن:

-تنقسم المعادن إلى ثلاثة أنواع رئيسية:

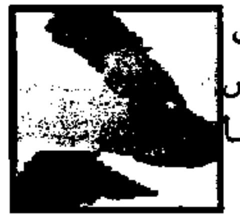
معادن كبيرة								
الكالسيوم	الكلور	الماغنسيوم	الفسفور	البوتاسيوم	السيليكون	الصوديوم	الكبريت	

معادن أساسية								
الكوبالت	النحاس	اليود	الحديد	المنجنيز	الزنك	السيلينيوم	الموليبدنيوم	الكروم
معادن شبه أساسية								
النيكل	الفلوريد	بورون	جرمانيوم	ليثيوم	قصدير	سترونتيوم	فاناديوم	
معادن سامة وثقيلة								
الألومنيوم	الرصاص	الزرنيخ	الباريوم	اليورانيوم	الزئبق	بزموث	كادميوم	أنتيمون

• نصائح إرشادية لاستخدام المكملات الغذائية:

- نصائح وإرشادات بسيطة تتبع عند شراء المكملات الغذائية واستخدامها:

- بالنسبة للمكملات المركبة باستثناء أقراص الفيتامينات المتعددة وبعض التركيبات البسيطة الأخرى ، ومن الأفضل استخدام الأقراص التي تحتوى على نوع واحد أي مركب واحد وليس العديد ، فهذا يسهل على الشخص عند تغيير جرعاته بألا يغير أنواع عديدة في نفس الوقت. فقد يلجأ بعض المصنعين بعمل مثل هذه المركبات من أجل إحراز التنافسية.



-ميعاد أخذ هذه المكملات ، من الأفضل أن يكون مع الطعام الطبيعي بحيث تتفاعل مع المواد الغذائية الطبيعية .

وتدخل معها في عمليات الهضم والامتصاص ، بل من الأفضل لعملية الهضم تناولها مع الطعام لأن بعض المكملات تكون في تركيزات عالية وتسبب عسر الهضم أو ارتباك معوي عند تناولها على معدة خاوية. لكن بعض هذه المكملات مثل فيتامين (ج) يمكن أخذه بمفرده في أي وقت وتقريبًا بأي جرعات ويمكن أخذه بعد إضافته لعصير فاكهة فيكون منعشًا وأيضًا الأحماض الأمينية عندما يتم استخدامها لأغراض معينة يكون بعيدًا

عن الطعام.

-إذا كانت هناك صعوبة في بلع الأقراص يمكنك بلعها بسوائل غليظة القوام مثل عصير الطماطم ، مزيج من الفاكهة ، أو عصير من الزبادي.

-المرأة الحامل والمكملات .

تحتاج المرأة الحامل إلى تغذية إضافية ويوصي الطبيب لها ببعض المكملات مثل الحامض الفولي لتجنب التشوهات الخلقية ، فيتامين ب٦ للغثيان والماغنسيوم لمنع تسمم الحمل والكالسيوم أيضًا يوصى به للمرأة الحامل والحديد. والتحذير الأوحد هو من الإكثار من فيتامين (أ) خلال الثلاثة أشهر الأولى من الحمل وألا تكون النسبة فوق ١٠,٠٠٠ لأنها تعتبر نسبة كبيرة جدًا.

- الأستيوباثي (المعالجة بتقويم العظام) - (Osteopathy):

هو طب خاص بفلسفة « الشخص الكامل » ، والذي يعتنق فيه الأطباء أو الممارسون له طريقة يعالجون بها الشخص كلية وليس فيما يتصل بشكواه فقط.

ويعطى اهتمام بمساعدة الجسم على علاج نفسه حيث ينظر إلى جسد الإنسان على أنه وحدة واحدة أو عضو واحد ويكون هناك تركيز على ميكانيكية الجسد وعلاقات الأعضاء المتداخلة وأجهزة الجسم أيضًا لكن هناك تركيز خاص على الهيكل العظمي للجسد حيث يستخدم الأطباء العلاج اليدوي للعضلات والعظام مع أو بدلاً من العلاج التقليدي المتمثل في العقاقير والجراحة من أجل تمتع الشخص بالصحة السليمة .

قام الطبيب « آندرو ستيل » ١٨٢٨ -١٩١٧ بتطوير فلسفة « الأستيوباثي »، وقد خدم « ستيل » بوصفه طبيب في اتحاد الجراحين خلال الحرب الأهلية وبعد الحرب حدثت تراجيديا مأساوية في منزله حيث مات ثلاثة من أبنائه نتيجة للحمى الشوكية ، ومن حينها قرر عدم رضائه عن حالة المعلومات الطبية التي وصل إليها العلماء وطريقة العلاج للأمراض بادئًا في دراسات مكثفة لجسم الإنسان من أجل التوصل إلى الأسباب الخفية للأمراض وعلاجها.

وقد أعطى « ستيل » اهتمامًا كبيرًا لعلم التشريح واعترف بأهمية الهيكل العظمي للإنسان وقدرة الجسم على علاج نفسه ذاتيًا وركز على مفهوم تجنب الإصابة بالأمراض

والصحة العامة في وقت كان استعمال العقاقير في العلاج مغالى فيه وخطيرًا إلى حد ما بالإضافة إلى أن الجراحة كان ينجم عنها حالات للوفيات عديدة وعلى أساسها توصل إلى أنواع علاج بديلة مثل علاج القفص الصدري والعمود الفقري يدويًا كما أنه استطاع أن يعالج الالتهاب الرئوي .كما أعطى اهتمام للجهاز الليمفاوي (الجهاز الليمفاوى هو فلتر الجسم حيث يخلص الجسم من السوائل الزائدة والبروتينات والفضلات ويحولها للدم لكي تمر بالدورة الدموية ومنها لخارج الجسم في صور شتى).

كما قام بعلاج (Fasica) وهو النسيج القوي لكنه رفيع ومرن والذي يشكل شبكة ثلاثية الأبعاد تمتد من الرأس حتى القدم ، هذا النسيج يغلف كل عضلة وعظمة وعصب وغدة وعضو حتى الوعاء الدموي حيث استطاع بذلك أن يتعامل مع اضطرابات أخرى عديدة.

وقد تعلم أبناء « ستيل » فلسفته وفي عام ١٨٩٢ أسس « ستيل » أول جامعة متخصصة في الطب « الأستيوباثي » والتي تُعرف باسم المدرسة الأمريكية لتقويم العظام. وعندما مات في عام ١٩١٧ وصل عدد الممارسين لهذا التخصص حوالى ٥,٠٠٠ طبيب في الولايات المتحدة الأمريكية ومنها انتشر في جميع بلدان العالم.

ونجد أن « ستيل » وأبناءه وغيره من المتخصصين في طب « الأستيوباثي » اعتمدوا على نظام العلاج العقلاني الذي قدمه الطبيب اليوناني « هيبوقراط » والذي وصل إلى أن المرض يكون سببه أشياء صغيرة للغاية مثل تناول طعام غير صحي أو العيش في بيئة غير صحية ، وتوصل إلى أن أسباب المرض تكون لعوامل داخلية أو خارجية وأن الجسد هو وحده القادر على التغلب على المرض بالتخلص من هذه العوامل ومن خلال تدعيم قدرات الجسم على العلاج الذاتي ولذا أتت كل المحاولات من بعد « هيبوقراط » لتؤكد أن صحة الإنسان تتحقق كوحدة واحدة.

*** فوائد « الأستيوباثي »:**

يركز طب « الأستيوباثي » على تعليم الشخص كيفية تجنب المرض من خلال اتباع سلوك صحي وتغيير نمط الحياة بجانب العلاج التقليدي من الجراحات والعقاقير والأدوية. ودائمًا ما يلجأ العديد من الأشخاص لمتخصص « الأستيوباثي » لعلاج آلام الظهر والرقبة أو آلام المفاصل أو الإصابات ، في حين أن هذا الطب يستخدم لعديد من الحالات

الأخرى مثل التهاب المفاصل والحساسيات ، الأزمة الصدرية ، الدوار ، آلام الحيض ، الصداع النصفي ، عرق النسا ، التهاب الجيوب الأنفية ، والمشاكل المرتبطة بمفاصل الفك.

والعلاج بـ « الأستيوباثي » قد يكون ضمن خطة العلاج الخاصة بحالات أخرى عديدة مثل التهاب الأذن الوسطى ، والإصابات التي تحدث للمولود أثناء الولادة.

كما يساعد الطب « الأستيوباثي » في تخفيف أعراض الشعور بعدم الارتياح كما في حالة آلام الظهر في الحمل ومشاكل الهضم.

ويتصل طب « الأستيوباثي » بكبار السن حيث يقلل من آثار عوامل التقدم في السن المتصلة بالعمود الفقري والمفاصل.

كما يتم استخدامه كجزء مكمل للطب الرياضي لإصابات الرياضيين.

*** وصف الطب « الأستيوباثي » :**

يعتبر طب « الأستيوباثي » جسم الإنسان على أنه وحدة معقدة من الأجزاء المتداخلة. ولا تعمل الأعضاء والأجهزة كل بمفرده ولا ينبغي أن يتم علاجها كذلك ، واضطراب أحد أجزاء الجسم يؤثر على باقي الأعضاء. كما أن المرض يتأثر بعدة متغيرات منها العواطف والضغوط ونمط الحياة والبيئة ولذلك فإن مخاطبة المرض تتم من خلال علاج الإنسان ككل لأن الجسم هو القادر على تنظيم وظائفه وعلاج نفسه ذاتيًا.

ويلعب الجهاز العصبي والدورة الدموية دورًا كبيرًا في المحافظة على وظائف أعضاء الجسم وأجهزته وتحدث التأثيرات السلبية عندما يحدث خلل في كلا من الجهازين. وإذا تم علاجه فهذا سيساعد الجسم أن يعالج نفسه بإعادة التدفق الدموي للمناطق المتأثرة أو المصابة. كما أن الإمداد الدموي سيكون قادرًا على توصيل المواد الغذائية وتدعيم الجهاز المناعي ، وتقوى إشارات الأعصاب ويستعيد الجسم توازنه.

والهيكل العظمي للإنسان هو المفتاح الأساسي في تحقيق التوازن والمحافظة على صحة الجسم. ويتألف الهيكل العظمي من العظام والأربطة والعضلات والأنسجة والأعصاب والعمود الفقري وهو يشكل ٦٠٪ من وزن الجسم ومن الممكن بما أنه جهاز ضخم هكذا أن يسبب مشاكل صحية عديدة تنتقل إلى أي مكان في الجسم لذا فإن تقييم الهيكل العظمي هو أساس العلاج بـ « الأستيوباثي ».

وبالإضافة إلى الرعاية الطبية التقليدية من العقاقير والجراحة ، فإن طبيب تقويم العظام يحتاج إلى إجراءات يدوية ليساعد وظائف أجهزة الجسم للعمل بأقصى كفاءة لها ومعروفة باسم « العلاج اليدوي لتقويم العظام -OMT » وهذا العلاج هو أحد أشكال العلاج المستخدم فيه اليد للمنع والتشخيص والعلاج لتقليل الآلام واستعادة الحركة وبالمثل مساعدة الجسم أن يعالج نفسه. ويستخدم هذا العلاج أيضًا لتسهيل حركة سوائل الجسم واستعادة وظائف الأنسجة الطبيعية ويريح الشخص من آلام المفاصل وأي خلل وظيفي متصل بها. وهذه الإجراءات لها أشكال مختلفة تعتمد على احتياجات المريض.

*** وتصنف هذه الإجراءات بطرق عدة ، ومن أشهرها التالي:**

- طرق تتعلق بتحريك المفاصل:

وهي وسيلة تتعلق بتحريك المفاصل في حدود نطاقها من أجل استعادة وظائفها الطبيعية.

- طريقة الإجهاد المضاد :

وفي هذه الطريقة يتم اكتشاف وضع الجسم الذي يخفف الألم عن المريض. وهذه الطريقة تتضمن مزيج من الحركات التي يصل إليها المريض مع المتخصص وتمارس تكرارًا ما بين الدفع والضغط والإرخاء وتغيير الأوضاع عمومًا لتحفيز النقطة التي تحقق الراحة للمريض.

*****

علم المنعكسات

(Reflexology/Zone therapy)

العلاقة بين علم المنعكسات والضغط الإبري (Acupressure).

- تاريخ علم المنعكسات.
- كيفية تطبيق علم المنعكسات.
- فائدة علم المنعكسات.
- علم المنعكسات ما بين التأييد والتشكيك.
- أسئلة متكررة حول علم المنعكسات.
- أسس علم المنعكسات في إيجاز.

علم تنبيه المنعكسات

هو علم قديم ظهر منذ آلاف السنين حيث يرجع تاريخه إلى مصر الفرعونية القديمة كما يتضح من نقوش الجدران. وهو علاج يعتمد على الاسترخاء والتدليك لنقاط انعكاسية تسمى بـ (Reflex points) توجد في راحة القدم واليد ، ومن خلال الضغط على هذه النقاط تحدث تأثيرها لتصل إلى المناطق الأخرى داخل الجسم والتي تتصل بهذه النقاط الانعكاسية ، لأن هذا العلم يقوم على اعتقاد أن كل جزء من القدم أو اليد يتبع جزءًا من الجسم. وبواسطة الضغط على النقاط الانعكاسية فيهما تصل التنبيهات إلى أجزاء الجسم الأخرى التابعة لهما فيساعد ذلك على استرخاء الجسم وتنشيط الدورة الدموية ، وتحسين مسارات الطاقة وبشكل إجمالي تحقيق التوازن والاتزان للجسم.

ولا يمكن القول بأن علم المنعكسات أحد فروع الطب التقليدي والذي يساعد على تقديم العلاج بمفرده لعلة ، وإنما هو مكمل للطب التقليدي وليس بديل عنه كلية .. كما أنه نمط حياتي ينبغي أن يُتبع كجزء من نمط الحياة الصحي وذلك بممارسة التمارين الرياضية وإرخاء العضلات.

كلذلك يجعل الجسد أكثر تكيفًا مع ضغوط الحياة اليومية العصبية التي يقابلها كل واحد منا مهما كان مصدرها عملي ، عاطفي ، جسدي ، أو بيئي .. وباستخدام هذا العلم يكون الجسم أكثر قدرة على دفع الأمراض أو الإصابة بها عند التعرض للضغوط.

ولا يقف العلم عند ذلك الحد كخط دفاعي ضد إصابة الإنسان بالأمراض من جراء الضغوط ، وإنما يساعد على علاج بعض الأمراض الكائنة مثل:

- آلام الظهر.
- الإمساك.

- ارتفاع ضغط الدم.
- القولون العصبي.
- الصداع النصفي.
- الأرق.
- التوتر.
- اضطرابات الدورة الدموية.
- عدم التوازن الهرموني.

فعلم المنعكسات هو علم التدليك ، حيث يعود على الجسم بنفس المنافع التي تعود عليه بعد خضوعه للتدليك والمساج ؛ وهو ممارسة لتحفيز نقاط في القدم أو اليد أو الأذن اعتقادًا بأن هذا التحفيز له نفع على أجزاء الجسم الأخرى أو أنه يحسن من الصحة العامة . وأكثر التطبيقات شيوعًا لعلم المنعكسات هو تنبيه النقاط الانعكاسية في القدم حيث يقوم المتخصص في هذا العلم (Reflexologist) بالضغط على نقاط معينة في قدم الشخص ، والاعتقاد بأن القدم مقسمة إلى نقاط انعكاسية تتصل بكافة أجزاء الجسم الأخرى.

وطبقاً لـ « بيل فلوكو - Bill Flocco » - مدير الأكاديمية الأمريكية لعلم المنعكسات بكاليفورنيا: "علم المنعكسات هو علم للصحة قوي وطبيعي يدرس العلاقة بين المناطق الانعكاسية في القدم واليد والأذن وباقي أجزاء الجسم حيث يتم الضغط على هذه النقاط بالأصابع أو الإبهام مما يؤدي إلى الارتقاء بالصحة والحفاظ عليها".

- **مرادفات علم المنعكسات** (Reflexology) : علم المنعكسات ، علم تنبيه المنعكسات ، علم التدليك والاسترخاء ، علم التمارين الرياضية ، فن المنعكسات ، الرفلكسولوجيا ، علاج المناطق (Zone therapy).



- **تعريف المساج**: هو علم أو فن ممارسة ضغط أو حركات مدروسة بواسطة الأيدي أو أدوات بها اهتزازات على أنسجة الجسم متضمنة العضلات والأربطة والمفاصل. ويمكن ممارسته على جزء واحد من الجسم أو على الجسم بأكمله لعلاج الإصابات ، تخفيف الضغوط النفسية ، تخفيف الآلام ، تحسين الدورة الدموية.

يوجد نوعان من المساج: الأول المساج العادي بالزيوت ويستخدم به زيت خاص

بالمساج لتدليك الجسم وفك العضلات والاسترخاء - أما النوع الثاني يستخدم فيه بعض الأعشاب الطبيعية الصينية لفك آلام البرد والرطوبة.

من فوائد المساج: تنشيط الدورة الدموية ، يؤخر ظهور التجاعيد على الجبهة أو تحت العيون ، يعطي الشعور بالاسترخاء. ويزيل الأتربة والدهون التي تسبب الحبوب ذات الرؤوس السوداء على الأنف ، يقوي مناعة الجسم للجفاف ، كما أن المساج يقلل الميلانين « صبغة الجلد » أو ما يعرف بالكلف الذي يمكن أن يصيب أي شخص عند التعرض للشمس بشكل مباشر.

من الأفضل أن يكون المساج خفيفًا وباتجاه عضلة القلب ، لأن المساج العميق له أضراراً سلبية.



- تعريف الضغط الإبري (Acupressure) : هي وسيلة تقليدية في الطب الصيني ، وهي تعتمد على نفس فكرة الوخز بالإبر. ويتم فيها ممارسة الضغط بواسطة الأيتدي أو الكوع أو بمساعدة وسائل أخرى متعددة بالضغط على مناطق معينة على السطح الخارجي للجسم والتي تكون بعيدة عن منطقة الشكوى أو الألم من أجل إعادة التوازن للجسد وللطاقة. يساعد الضغط الإبري على علاج أعراض دوار الحركة والغثيان.



- تاريخ علم المنعكسات بإيجاز: عُرف هذا العلم منذ القدم في الحضارة الفرعونية بالعثور على لوحة محفورة في قبر أحد الأطباء ويرجع تاريخها إلى ٢٣٣٠ سنة قبل الميلاد ، ويظهر في هذه اللوحة المحفورة أربعة من الرجال يقوم واحد بتدليك قدم رجل أمامه ، ويقوم الثالث بتدليك يد الرجل الرابع الجالس أمامه (من المحتمل أن يكون تفسير الصورة هو القيام بعمليتي الباديكير والمانكير للأغراض الجمالية) ، وأتت ترجمة اللغة الهيروغلوريفية الموجودة على هذه اللوحة كالآتي: « لا تؤذني ، سأقوم بعملي وبعدها ستشكرني». وتم اكتشاف علم المنعكسات أيضًا في الحضارة الهندية والصينية القديمة.

- وكان ظهور هذا العلم في أمريكا في عام ١٩١٣ على يد الطبيب الأمريكي « وليام فيتزجيرالد - Fitzgerald Dr. /William » ، عندما لاحظ وجود أحد المناطق المحددة

في الجسم والتي لها تأثير المخدر على المناطق الأخرى. ومنها تطورت النظرية بتقسيم جسم الإنسان إلى عشرة مناطق رأسية متساوية نهايتها أصابع القدمين واليدين ، وينهي « فيتزجيرالد » نظريته قائلاً أنه بالضغط على نقطة واحدة في هذه المناطق يمتد تأثيرها إلى أي جزء آخر في الجسد تتصل بهذه النقطة الانعكاسية.

- وفي الثلاثينيات ، قامت المعالجة الفيزيائية « أونيس إنجهام – Eunice Ingham» بتطوير نظرية العالم « وليام فيتزجيرالد » وأسمتها بعلم المنعكسات الذي نعرفه الآن باسمه هذا واستمر حتى السبعينات.

- تلي ذلك عام ١٨٩٠ ، الباحث « السير هنري هيد – Sir Henry Head» بإثبات وجود علاقة عصبية بين الجلد وبين الأعضاء الداخلية في الجسم.

- في ألمانيا ، لاحظ الدكتور « الفونس كورنيلوس » أنه بالضغط على بعض النقاط المعينة في الجسم يؤدي ذلك إلى ظهور أعراض من تقلصات في العضلات ، تغير في ضغط الدم بالإضافة إلى متغيرات تحدث في الحالة الفسيولوجية والعقلية للشخص.

- كما ظهر هذا العلم في روسيا حيث قام كلا من الطبيبين « إيفان بافلوف- فلاديمير بختريف –Ivan Pavlov&Vladimir BekhtereV» بدراسة هذا العلم واستكشافه.

- ثم توالى انتشاره في الصين واليابان والدانمارك حيث تم الاعتراف به ضمن البرامج الصحية المتخصصة.

- ونجد أن طالبة « إنجهام » السابقة « ميلدريد كارتر-Mildred Carter» لم تشر إلى علم تنبيه المنعكسات للقدم على أنه يشفي من العلل بل لأنه أيضًا وسيلة علاجية خارقة لأنها تدفع بعوامل التقدم في السن قائلة: « وداعًا للتجاعيد ، الجلد الجاف ، البقع البنية ، النمش .. فمع علم المنعكسات الجسدي تستطيع أن تشد وجهك بنفسك في المنزل بدون أية عمليات جراحية غير مريحة ».

والاعتقاد قائم في هذا العلم بوجود طاقة حيوية تسير فيما بين أعضاء الجسم وتتخلل كل خلية حية ، وبمجرد أن يتم إعاقة هذه الطاقة الحيوية في نقطة معينة في الجسم تنتقل هذه الإعاقة إلى أعضاء مختلفة أخرى في الجسم.

لذلك إذا كان الشخص يعاني من مشكلة أو اضطراب في عضو ما ، يقوم المتخصص في علم المنعكسات بالضغط على النقطة الانعكاسية التي تتصل بهذا العضو وسيشعر آنذاك الشخص بالألم. ويأتي هذا الألم من ترسب بللورات في (المناطق الانعكاسية – Reflex zone) ومع التدليك تنحل هذه الكريستالات ويزول الألم ، وبالضغط على المناطق الانعكاسية من قبل متخصص علم المنعكسات (Reflexologist) يصل هذا الضغط إلى الأعصاب المتصلة بين النقطة الانعكاسية وبين الأجزاء الأخرى في الجسد المتصلة بها.



- كيفية تطبيق علم المنعكسات:

١- يقوم خبير أو متخصص علم المنعكسات بالضغط على « النقاط أو المناطق الانعكاسية » الموجودة في القدم أو اليد أو الأذن والتي تتصل بأجزاء الجسم الأخرى.

٢- ويتم ممارسة الضغط بواسطة إصبع الإبهام أو أصابع اليد الأخرى أو اليد نفسها. والنقاط الانعكاسية في اليد أو القدم تتكون من حوالى (٧٢٠٠) نهايات للأعصاب يتم تحفيزها من خلال الضغط الذي يُمارس عليها باليد ، وهذا التصحيح من خلال نقطة انعكاسية في القدم أو اليد يتصل تأثيرها إلى غدد وأجزاء أخرى في الجسم حيث يتم تصحيح أية علة وتقوية حالة الجسم ووظائفه كلية.

٣- والنقاط الانعكاسية مرتبة بطريقة تمثل الجسم بأكمله (كل لون يمثل عضو من أعضاء الجسم والذي يتصل بالنقاط الانعكاسية في القدم):

الجيوب الأنفية	المخ
الصوت	الغدة النخامية
الرقبة والحلق	العين
الأذن	الإبط
الذراع	الرئة والثدي
القلب	الغدد الدرقية والشعب الهوائية
الضفيرة الشمسية	الحجاب الحاجز
المعدة	الطحال

الكبد	المرارة
غدة الأدرينالين	البنكرياس
الكلى	الحالب
المثانة	القولون
الأمعاء الدقيقة	الفقرات الأخيرة من العمود الفقري
عصب النسا	لاصقة باير
الزائدة الدودية	

٤- لا بد وأن يتحدث الشخص أولاً مع متخصص علم المنعكسات قبل البدء في العلاج. يبدأ المتخصص بالعمل مع قدم الشخص أو يديه إذا كان ذلك ضروريًا لملاحظة النقطة التي يوجد بها خلل.

٥- قد يظهر شعور بعدم الارتياح في بعض الأماكن ، لكنه يتلاشى ويكون هذا مؤشرًا لوجود علة ، احتقان ، عدم اتزان في المنطقة التي تتصل بهذه النقطة الانعكاسية.

٦- أثناء الضغط أو العلاج سيكون هناك إحساس وشعور بالمتعة والاسترخاء.

يساعد متخصص علم المنعكسات الشخص أو المريض على الاسترخاء لتحفيز طاقة الجسم على الاستشفاء الذاتي.

٧- تستمر جلسة العلاج لمدة ساعة تقريبًا ، ولبعض الحالات الأخرى قد تستمر إلى ما يقرب من الساعتين ، كما أن طول جلسة العلاج تختلف باختلاف احتياجات جسم كل شخص أو مريض.

٨- يقوم متخصص علم المنعكسات بإخبار الشخص بكافة المعلومات لإرشاده وطمأنته في أول جلسة.

٩- هذا العلم منتشر في القارة الآسيوية على المستوى الشعبي ، حيث يُعرف علم تنبيه منعكسات القدم بمساج القدم.

١٠- وكما توجد طائفة مشجعة لما يُمارس في هذا العلم إلا أنه هناك على الجانب الآخر طائفة تشكك فيه. وعلى الرغم من ذلك فهو منتشر على نطاق واسع ويزداد انتشاره يومًا بعد يوم لأن العلاج قائم ببساطة شديدة على التدليك والمساج.

١١- وقد لا يعتمد خبير علم المنعكسات على النقاط الانعكاسية في القدم فقط وإنما

يفضل الجمع بين النقاط الانعكاسية في القدم واليد والأذن من أجل الحصول على أفضل النتائج.

١٢- أدوات ممارسة علم تنبيه المنعكسات تزداد مبيعاتها يومًا بعد يوم ، ومن هذه الأدوات: (Rollers -Steering wheel cover - Whole body vacuum cans - Socks) وعن الجوارب فهي جوارب شبيهة بالخريطة للمناطق أو النقاط الانعكاسية بالقدم ، والتي من الممكن أن يرتديها الشخص ويقوم بالضغط على هذه النقاط لتحفيز تلك المناطق المماثلة لها في القدم. وعلى الرغم من أن الجوارب ليست أيادي المتخصصين في هذا العلم فإنها وجدت شهرة ومبيعات بنسب عالية في منطقة آسيا وخاصة في الصين وتايوان.

كما توجد بعض الكتب المتخصصة والتي تشرح طريقة ممارسة هذا العلم العلاجي من جانب كل شخص بمفرده .. لكن هناك احتياج دائم للمتخصص بضرورة اللجوء إلى الاستشارة قبل الممارسة الذاتية للعلاج. كما يحذر الخبراء المرأة الحامل أو المريض بالأمراض المزمنة من الممارسة الذاتية لهذا العلاج.

ـ آثار الخضوع للعلاج بتنبيه النقاط الانعكاسية في الجسم:

لا توجد هناك تقارير إحصائية ، وإنما التقارير خاصة بالأشخاص التي تم علاجها بواسطة خبراء علم المنعكسات موضحة ما شعر به هؤلاء الأشخاص.

- **الآثار أثناء العلاج :**

- شعور بالاسترخاء والراحة.
- غثيان أو عدم ارتياح نتيجة لردود الفعل الشعورية.
- قد يشعر الشخص برغبته في البكاء أو الضحك (يبدو الشخص وكأنه يضحك أو يبكي).
- قد يتنهد الشخص أو يتثاءب أو يغلب عليه النعاس.
- تغير درجة حراة الجسم إما بالسخونة أو البرودة.
- إحساس بالتنميل في القدم أو في الجسم.
- إحساس بوخز الدبوس في القدم حول المناطق المحتقنة.

- **بعد العلاج:**

- أعراض شبيهة بنزلة البرد مثل رشح الأنف (وكأن احتقان الجيوب الأنفية تلاشى).
- سعال ، وكأن المخاط تم طرده من الرئتين وممرات الجهاز التنفسي.
- التبول المتكرر ، إسهال ، أو انتفاخ.

- صداع ، عرق متزايد ، طفح جلدي أوعطش.
- إرهاق ، ازدياد في الطاقة ، تثاؤب.

• آثار على المدى الطويل:

أ- تقليل الضغوط وتحفيز الاسترخاء:

العديد من الأشخاص الذين مروا بتجربة العلاج بتنبيه المنعكسات والدخول لعالم المساج (التدليك) شعروا باسترخاء أفضل عن القيام بمساج الجسم العام. وخلال العلاج ، كل ما يُطلب من الشخص هو الاسترخاء ، تعريض القدم للمتخصصين كما يكون هناك موسيقى هادئة وزيوت عطرية ، إضاءة خافتة .. وكل هذه العوامل من أجل تهيئة البيئة للنعاس والاسترخاء.

قد يذهب الشخص في النوم ويصف حالته بعد الانتهاء من جلسة العلاج وكأن الطاقة والنشاط لديه قد تجددت.

ونجد أن حوالى ٧٥٪ من الأمراض المتصلة بالضغوط ، ومنها: الصداع ، آلام الرقبة ، تيبس في الكتفين ، وبالمثل الإصابة بنزلات البرد الشائعة والأنفلونزا – يقرر أصحابها من خلال خضوعهم لهذا النوع العلاجي بأن « الوقاية خير من العلاج » ، ولذا فلا داعي للدهشة لتزايد شعبية علم المنعكسات بوصفه وسيلة لتخفيف الضغوط وعلاجها.

ب- الشعور المتزايد بالطاقة:

يُقال : إن علم المنعكسات يفتح ممرات من أجل تجديد النفس ، تنشيط مستويات الطاقة بعد العلاج مباشرة وتستمر الفاعلية لعدة أيام بعد ذلك. كما تحرر الشخص من الشعور بعوز الدافع أو الإرهاق أو عدم القدرة على التركيز ، وهنا يكون التأييد لنظرية أن علم المنعكسات لا يخفف الأعراض وإنما أيضاً يحسن من مستوى أداء أجسامنا ومستوى أداء وظائفه المختلفة ككل.

جـ- الفوائد الأخرى المزعزعة لهذا العلم:

- علاج الحالات الحادة والمزمنة.
- الحالات المرضية المتصلة بالتعرض للضغوط.
- اضطرابات النوم.
- إصابات الرياضات المختلفة.

- علاج وقائي.
- زيادة اليقظة العقلية.
- تحفيز الإنتاجية والإبداعية.
- رفع أداء الوظائف المتداخلة لأجهزة الجسم.

د- كما أرجع البعض فاعلية علم المنعكسات في علاج الاضطرابات والأمراض التالية:

- آلام الأذن.
- فقدان الوزن.
- الأنيميا.
- بلل الفراش.
- التهاب الشعب الهوائية.
- التشنجات عند الأطفال الرضع.
- البواسير.
- الفواق (الزغطة).
- العمى.
- تساقط الشعر.
- الإمفزيما.
- اضطرابات البروستاتا.
- أمراض القلب.
- فرط نشاط الغدة الدرقية.
- حصوات الكلى.
- اضطرابات الكبد.
- الخصية المعلقة (Undescended testicle).
- شلل الأمعاء.
- المياه البيضاء.
- الماء حول المخ (Hydrocephalus).

وقد ادعى بعض الممارسين لهذا العلم ، بأنه استطاع إطالة رجل عند شخص أقصر من الرجل الأخرى بحوالى ٥ , ٢ سم إلا أنه لم يوجد سند علمي لهذا الادعاء.

- علم المنعكسات ما بين التأييد والتشكيك:

أ- المذهب المؤيد:

هناك آراء دفاعية عن هذ العلم والتي تقر بأنه أكثر فاعلية فقط عند استخدامه مع الأطفال والبالغين ، والبعض الآخر يقر باتساع نطاق فاعليته وعدم اقتصارها على الأطفال والبالغين.

وهناك رأي آخر للمؤيدين لعلم المنعكسات يؤيدون بأنه علم مساعد للأطفال لخلق الوعي بالذات لديهم.

ب- مذهب الشكوكية لعلم المنعكسات:

- يعتمد المتشككون في هذا العلم بأنه لا توجد دراسات علمية يعتمد عليها الشخص

لإثبات فاعلية هذا العلاج كعلاج طبي.

– كما أنه لا توجد أي صورة من صور الاتصال بين مناطق معينة في القدم وبين أعضاء الجسم الأخرى.

– بالإضافة إلى وجود البللورات « الأساس المنطقي لبيئة البللورات » لم تثبت بفهم فسيولوجيا الجسم.

– كما لا توجد أية دلائل علمية على أن القدرة على العلاج تأتي من داخل الجسم بواسطة طاقات داخلية ، أو أنه هناك وجود لممرات هذه الطاقات في الجسم.

وعلى الجانب الآخر فقد أظهرت الأبحاث بأن الطبيعة الاسترخائية للتدليك والمساج والمتعة التي يجدها الشخص أثبتت فوائدها الطبية المتعددة.

– يشير الدكتور « ستيفن باريت - Stephen Barrett » نائب رئيس المجلس القومي لمكافحة دجل الصحة إلى أنه لا يوجد دعم علمي لأي من نظريات علم المنعكسات ، كما أشار إلى العديد من الدراسات العلمية التي أظهرت علم المنعكسات على أنه ليس مجرد أكثر من خيار عشوائي يكشف بعض المشاكل والاضطرابات الطبية.

– ويقول « روبرت تود كارول - Carroll Robert Todd » في قاموس المتشككين:
« هناك سبب واحد وراء الاستمتاع بمساج القدم وارتباطه بالتحسن الملحوظ في المزاج ، وهو أن منطقة المخ التي ترتبط وتتصل بالقدم مجاورة للمنطقة التي تتصل بالأعضاء التناسلية. ومن هنا يتواجد بعض التداخل للخلايا العصبية ».

ـ أسئلة متكررة حول علم المنعكسات:

١ـ ما هو علم المنعكسات؟

علم المنعكسات هو علم أو طريقة أو وسيلة لتحفيز النقاط الانعكاسية في القدم أو اليد أو الأذن تتصل بالغدد وأعضاء الجسم الرئيسية الأخرى.

وتحفيز هذه النقاط الانعكاسية تعمل على إرخاء وإعادة وظائف الجسم إلى طبيعتها ومن ثم إعادة التوازن وحيوية الجسم بشكل عام.

ونجد أنه في العصور القديمة ، كان الشخص عندما يسير عارى القدمين فوق الصخور والأرض القاسية كانت هذه النقاط الانعكاسية تحفز يوميًا بشكل طبيعي.

٢ـ هل يساعد علم المنعكسات على الشفاء من الأمراض أو أية اضطرابات؟

لا يقدم علم المنعكسات الدواء للشفاء من أية أمراض أو اضطرابات ، لأن المتخصص في علم المنعكسات ليس طبيبًا ومن غير المسموح له بتشخيص الأمراض. وتأتي قيمة هذا العلم في معرفة نقاط الضغوط والتوتر في جسم الإنسان ويساعد على التخفيف من هذه الضغوط والتوترات وذلك بتشجيع الجسد على الخضوع للعلاج الذاتي الطبيعي .

٣ـ ماذا يفعل علم المنعكسات؟

يحرر هذا العلم جسد الإنسان من التوتر ويساعد على استرخائه. وقد أظهرت الدراسات الطبية أن حوالى ما يزيد على ٧٥٪ من الاضطرابات الصحية ترتبط بالتعرض للضغوط والتوتر وأن أنماط حياتنا الحديثة ليست لها علاقة فقط بهذا الكم الهائل من الضغوط ، وإنما لا تساهم أيضًا في تقديم العلاج من هذه الضغوط بأي شكل من الأشكال. وهذا ما يتضح في العصور القديمة حيث كان الإنسان يعاني أيضًا من الضغوط من مصادر مختلفة ، إلا أنه نتيجة لطبيعةالنمط الحياتي فكان يستطيع التغلب عليها بدون أن يعي هذه الحقيقة.

٤ـ كيف يعمل علم المنعكسات على الإنسان؟

توجد نظريات كثيرة ومتعددة حول كيفية عمل علم المنعكسات ، لكن من أكثرها شيوعاً تلك التي تخاطب النقاط الانعكاسية التي تتصل بأجزاء أخرى متعددة في الجسم وذلك بتحفيز نشاط الدورة الدموية ، وبالمثل إرخاء العضلات وتحفيز الأعصاب.

وعلم المنعكسات هو بالدرجة الأولى وسيلة من وسائل الاسترخاء ، وعلى الرغم من أن هناك بعض الأبحاث التي تشير إلى نفع المريض المصاب بالاضطرابات الصحية المزمنة من هذا العلاج إلا أنه لا يكون بديلاً عن الطب التقليدي ، كما أنه ليس مكملاً لأي نوع من أنواع العلاج الطبي. في حين أن العديد من الأبحاث أقرت فاعلية وإيجابية العلاج بهذا العلم.

٥ـ هل علم المنعكسات يعتبر علما حديثا؟

لا ، وإنما أصبح أكثر انتشارًا في الأونة الأخيرة ، أي الحداثة للانتشار وليس للوجود أو المعرفة وهذا ينطبق على المجتمع الغربي. لكنه كان معروفًا في الثلاثينيات على يد العلامة « إنجهام ».

٦ـ هل علم المنعكسات هو نفسه علم المساج ، الوخز بالإبر أو العلاج بالضغط الإبري؟

علم المنعكسات ليس شبيهًا بالمساج الذي يتضمن على علاج الأنسجة والعضلات من أجل الوصول إلى الاسترخاء. أما الوخز بالإبر والضغط الإبري لهما شبه بعلم المنعكسات وليس العكس في استخدامهم للنقاط الانعكاسية أو خطوط الطاقة بالجسد (Merdians) والتي تتصل بدورها بالغدد الصماء والأعضاء الأخرى بالجسد ، في حين أن علم المنعكسات يركز بشكل أكبر على إرخاء هذه النقاط من خلال العلاج اليدوي الذي يقلل من الضغوط والتوتر. كما أن العلاجات الأخرى تركز على سريان الطاقة من خلال خطوطها .. لكن هذا العلاج يحسن من تدفق الطاقة بتقليل أو منع الإعاقات التي تقف أمامها وتمنعها من التدفق.

٧- ما هي فوائد علم المنعكسات؟

يخفف بشكل أساسي من الضغوط والتوتر واللذين يؤديان بدورهما إلى:

- تقوية جهاز المناعة.
- تخليص الجسم من السموم.
- تحسين الدورة الدموية.
- إعادة التوازن للجسم.

٨- هل يزيد علم المنعكسات الحالات سوءا؟

لا ، لأن العلاج لا يدخل الجسم .. وإنما هو علاج خارجي طبيعي وبالتالي لا يؤذي الجسم. في بعض الحالات النادرة فإن إفراز السموم كنتيجة لعملية الاستشفاء الذاتي للجسم تظهر في الأعراض التالية: إفراز العرق ، الغثيان ، الصداع وهذا لا يعني حتمية ارتباطها عند الخضوع لهذا العلاج ، كما أنها تكون نادرة الحدوث وليست خطيرة إن حدثت.

٩- هل بوسع أي شخص أن يكون متخصص في هذا العلم؟

من الممكن أن يعالج الشخص نفسه بهذا العلاج وخاصة بعد توافر الأدوات التي تساعده على ذلك ، لكن التخصص بعمق لا يتم إلا بعد استشارة المتخصص وهذا يختلف من بلد لآخر.

توجد مدارس للتعليم ، ولا يشترط سن معينة للفرد لكنه من الأفضل ألا يقل العمر عن ١٨ عامًا.

هذا العلم يُكتسب بالخبرة ، لكن مع ترسيخ المعلومات من خلال دورات تدريبية وتتضمن هذه الدورات معلومات مفصلة عن تشريح الجسم البشري.

١٠- ما هي الأدوات المستخدمة في هذا العلاج؟

لا شيء سوى الأيدي والأصابع ، ولا توجد وسيلة أكثر أمانًا من الأيدي .. بالإضافة إلى ظهور بعض الأدوات الحديثة.

أسس علم المنعكسات في إيجاز:

- الجسم مقسم إلى عشرة مناطق طولية ، كل خمسة منها توجد على جانب من جوانب الجسم.

- كل عضو أو جزء من أجزاء الجسم ممثل في اليد والقدم.

- يمكن للمتخصص تشخيص أي خلل من خلال تحسس اليد أو القدم.

- التدليك أو الضغط على كل نقطة يساعد على تدفق الطاقة والدم والمواد الغذائية ، والنبضات العصبية المتصلة بالنقاط الانعكاسية في اليد أو القدم وبذلك يصحح الخلل من خلال الضغط على هذه النقط الانعكاسية.

الضغط بالأصابع

الضغط بالأصابع أو الشياتزو هي طريقة علاج يابانية تعود إلى آلاف السنين وهي المعادلة اليابانية للطريقة الصينية الوخز بالإبر ، وكلتا الطريقتان تعرفان اليوم وتنتشران انتشارا واسعا وذلك لمجموعة من الأسباب نلخصها على النحو الآتي:

ا- فعاليتها في علاج كافة الاضطرابات السيكوسوماتية - الصداع (الشقيقة) - التشنجات العضلية - آلام المفاصل النفسية - الاضطرابات الجنسية والنفسية - الآلام الجسدية على أنواعها.

ب- فعاليتها في الميادين الطبية البحتة.

ج- تسببها في إفراز انتقائي للأندورفينات إذ أن الضغط على نقاط محددة من قبل الشياتزو تؤدي لإفراز أندورفينات مختصة بإزالة الألم أو بإحداث تغييرات معينة في المناطق المعينة.

د- نجاح هذه الطرق في إحداث الاسترخاء لدى الأشخاص المرهقين والمتوترين عصبيًا.

هـ- اختلافها عن سائر الأساليب العلاجية من حيث سرعة مفعولها العلاجي.

و- وكونها خالية من الآثار الجانبية فيه لا تتسبب بأية آثار جانبية كما هو الحال في

العلاج الدوائي. وأيضا فإنها لا تؤدي إلى تغييرات في سلوك المريض أو شخصيته كما هو الحال في العلاج النفسي المعتمد على الحوار وهنا نذكر بالتحليل النفسي الوحشي وباحتمالات خطأ المعالج النفسي.

ز- انطلاقا من هذه المعطيات نلاحظ اتساعا لرقعة استخدام هذه الأساليب العلاجية ، هذا الاستخدام الذي لم يعد محصورا بالطريقة وحدها . فالمدرسة العلاجية المسماة بتكامل القامة تستخدم الضغط بالأصابع إلى جانب الاسترخاء والعلاج العصبي النباتي وقس عليه بالنسبة للعديد من المدارس الحديثة الأخرى.

وبما أن تشنج عضلات الرقبة هو العارض الأكثر ملازمة لحالات القلق والإرهاق النفسي فإننا نكتفي بعرض طريقة علاج هذه الحالة عن طريق الضغط بالأصابع.

ح- إذا كانت الدروع العضلية في منطقة الكتفين (أي أن التشنج يطال عضلات الكتفين) ارفع ذراعك اليمنى وضع إبهامك الأيسر داخل الإبط الأيمن واضغط ضغطًا قويا لمدة ٣ ثواني ثم ضع الشاهد والوسطى من اليسرى عند قمة الزاوية الخارجية من الكتف الأيمن واضغط ضغطًا قويًا لمدة ثانيتين ثم حرك أصابعك نزولا واضغط لثانيتين ، كرر التمرين على اليد اليسرى.

ط- إذا كانت الدروع العضلية في منطقة الرقبة (أي أن التشنج يطال عضلات الرقبة) ضع الشاهد والوسطى عن كل يد عند قمة العضلات الكبيرة للرقبة التي تكسو ظاهر العنق من قاعدة الجمجمة ، ثم ضع اليد اليسرى في الجزء المقابل من المجموعة العضلية على الجهة اليمنى ثم اضغط عميقا لمدة ثلاث ثواني.

السوفرولوجيا : تتألف كلمة سوفرولوجي من ثلاثة كلمات يونانية هي: الذهن (Phren) وتناسق (Sos) وعلم .(Logos) وهي بالتالي تعني علم تناسق الذهن. وتقسم السوفرولوجي الوعي إلى ثلاثة صور هي: ١. النوم و٢. اليقظة و٣. الحدود بين النوم واليقظة .(Sophro-Luminale) وهذه المدرسة هي تطوير للمدارس الاسترخائية السابقة (Relaxatio) فهي تجمع بين الاسترخاء وبين إطلاق المكبوتات.

على الصعيد العلاجي تستخدم السوفرولوجيا اليوم في علاج الآلام والأمراض السيكوسوماتية إلى جانب علاجها للأمراض النفسية وللإرهاق النفسي والعصبي.

والطريقة المبسطة لممارسة السوفرولوجيا تعتمد الخطوات التالية:

١- الاستلقاء في وضع مريح (يفضل وضع النوم).

٢- إغماض العينين لدقيقة واحدة ومحاولة تذكر المشاكل التي تعترض وعينا حاليًا.

٣- التنفس العميق والبطيء مرتين متواليتين خلال هذه الدقيقة. مما يساعدنا على التركيز الأفضل.

٤- العمل على إرخاء عضلات الوجه (الخدود .... الجبهة ... العينان ... إلخ) وصولاً لاسترخاء كامل الوجه.

٥- التركيز على مناطق الرقبة والنقرة والكتفين والعمل على إرخائها.

٦- تخيل الظهر والعمل على استرخائه كليًا.

٧- التركيز على القدمين واليدين وتخيل عضلاتهم ذهنيًا مع العمل على استرخائها .

الطب التماثلي (التجانسي)

ويدعى أيضًا بالطب المثلي لقيامه على مبدأ العلاج بالمثل. أي علاج الداء بالداء. وهو يدعو لاستبدال العلاجات الكيميائية (الأدوية) بالعلاجات الطبيعية .فيستخدم الأعشاب وبعض المصادر البحرية (أعشاب بحر ومخلوقات بحرية وأسماك) والحيوانية والمعدنية المختلفة. ومن المواد التي يستخدمها هذا العلاج نذكر التالية :

Ambre gris / Bob Ignata / Lachesis / Encre descepe / Nuk Vomica / Helonias / Aur

معالجة الهيموباثي نظرية شعبية جدًا ، وهي تدعو إلى معالجة « المثل بالمثل » أو « الداء بالداء » ، ويعني ذلك إعطاء جرعات من كميات صغيرة ومخففة إلى حد كبير من المواد الطبية لمعالجة أعراض المرض ، والتي إذا ما أعطيت نفس المواد في جرعات كبيرة أو عالية التركيز فإنها تسبب تلك الأعراض في الحقيقة.

وتقول « دانا أولمان » التي ألفت تسعة كتب عن « العلاج التجانسي » وأحد خبراء العالم البارزين في ذلك: « إن العلاج بالمثل طريقة أكثر أمانًا في المعالجة ، فبدلا من مهاجمة الجسم بالمواد الكيماوية ، فإنها تدعم وتغذي قدرة الجسم على مساعدة نظام المناعة على

مكافحة المرض ». وتقول « أولمان » : إن العلاج بالمثل له جاذبيته أيضًا لأنـه يقـدم عنايـة خاصة. « فالأدوية على اختلافها تتفاعل بشكل مختلف من شخص إلى آخر » ، ولذا فـإن تشخيص المريض له « خصوصيته ». وتضيف: « ليس هناك طب معين لشـخص معـين- فالناس يتفاعلون بشكل مختلف مع الأشياء المختلفة» وبالرغم من أن معالجة المرض بهـذه الطريقة تبدو أمرًا غريبًا ، تقول « أولمان » : إن سبب اكتساب الطب بالمثـل لهـذه الشـعبية هو نتيجة لسرعة فعالية المعالجة: « فهي أسرع في الحقيقة من بعض المعالجات التقليدية».

وهناك بعض القضايا الجدية المتعلقة بالطـب البـديل ، الـتي تؤكـد كونـه سـيبقى طبًـا بديلا ، ومن غير المحتمل أن يصبح جزءا من الطب التقليدي.

أولاً : على خلاف الطب التقليدي ، فإن الإشراف على هذه الطرق البديلة أقل بكثير من الإشراف على الطب التقليدي ، سواء من ناحية المجموعات الصـناعية أو مـن ناحيـة الحكومة. والذين يمارسون الطب البديل يُمكنهم بسهولة إعطاء الوعود التي قد تكـون أو لا تكون صحيحة .

ثانيا: ما زالت الأدوية الحديثة تمثل للعديد من الأمراض أفضل العلاجات المعروفـة ، وأولئك الذين يتجنبونها يسيئون في أغلب الأحيان إلى أنفسهم بإصرارهم علـى الالتـزام بمبادئهم.

ويقول الدكتور مارتن إرليك : إنه يعتقد أن جزءا كبيرا من الناس يتجهـون إلى الطـب البديل بسبب رغبتهم اتخاذ طريق طبيعي صرف للرعاية الصحية: « فالناس قلقـون بشـأن الآثار الجانبية والتأثيرات الضارة للعقاقير الطبية » ، ويقول: « هم يريدون أيضا أن يكون لهم دور فاعل في صحتهم الشخصية والحفاظ عليها » . وتجادل « أولمان » من جهتها بـأن بعض هذه العلاجات يتوافق أكثر مع أبو الأطباء ، اليوناني القديم أبـوقراط ، وحكمتـه التي يقول فيها لكل طبيب: « أولا ، لا تؤذي أحدا».

وهذه القاعدة عليك باتباعها أنت أيضا ، ولهذا السبب تقريبا نجد كـل المسـؤولين مـن الداعين للطب البديل ، يوصون بمواصلة الذهاب للطبيـب التقليـدي عنـدما يشـعر المـرء بمرض خطير. ويقول إرليك: « من الأفضل عموما أن يكون عندك اتصال بطبيب متدرب تقليديًا ، على أن يكون من الذين يتمتعون بالعقل المتفتح للعمل مع المريض ».

يعتبر هذا الطب من أكثر أنواع الطب البديل تحديًا للطب الحديث حيث إنه أحرز نجاحات كثيرة ، ومن أهم مميزاته أنه ليس له آثار جانبية وقد نشأ هذا العلم على يد الدكتور صموئيل هاهنمان الألماني الأصل(١٧٥٥-١٨٤٣). وقد درس الكيمياء والطب ، واعتاد أن يزيد من دخله بكتابة المقالات والكتب. واعتاد في كتاباته الاحتجاج ضد الممارسات الطبية الخشنة والجرعات الكبيرة من الأدوية التي تعطى للمرضى ، ولكنه ما لبث أن يئس من أن يصبح طبيبًا فصار يعمل بالترجمة .

إن المبدأ الذي استند عليه الدكتور هاهينمان هو طالما أن خواص بعض المواد تسبب أعراضا معينة وتكون في نفس الوقت شافية لها في ظروف أخرى أو بمعنى آخر كما نقول بالعربية داوني بالتي كانت هي الداء .. فأبسط مثال أن تقطيع البصل يسبب احمرار وتدميع العينين وعليه وحسب مبدأ الدكتور هاهنمان فلا بد أن يكون في البصل علاج للزكام، ومثال آخر كما هو معروف أن القهوة مادة منبهة فإنه يمكن استخراج دواء للأرق وعدم النوم من القهوة . ولكن السر في طريقة هذا الدكتور العبقري هي طريقة تحضير الأدوية وجعلها معدومة الآثار الجانبية .

وفي أواخر القرن الثامن عشر كان قد تم استخلاص المكونات الفعالة للأعشاب والنباتات الأخرى ، وكان أول إنجاز هام في هذا المجال استخلاص المورفين من نبات الأوبيوم عام ١٨٠٣ ،وقبل ذلك بسنوات وفي عام ١٧٩٠ بالتحديد ، بينما كان هاهينمان يقوم بترجمة كتاب (المواد الطبية) لصاحبه الدكتور ويليام كولين مر على عبارة حول لحاء الكينا يشير فيها كولين إلى أن الكينين -وهي مادة مستخلصة من لحاء الكينا- علاج جيد للملاريا بسبب الخصائص القابضة له ، لكن تلك العبارة لم تقنع هاهينمان الذي كان يدرك- ككيميائي- أن هناك الكثير من المواد القابضة الأكثر قوة من الكينين التي ليس لها أي تأثير في علاج الملاريا. ومن ثم فقد قرر أن يختبر المادة أكثر ، وخلال الأيام العديدة التالية أعطى نفسه جرعات من الكينين ليختبر تأثيره عليه ويسجل ردود أفعاله ،ثم أعاد التجربة على آخرين واستمر في تدوين ردود أفعالهم ، ثم أعاد الكرة مستخدمًا مواد أخرى كانت تستخدم كعلاج مثل البلادونا والزرنيخ ، وسميت العملية بالاختبارات العملية ، التي أجريت في ظل شروط صارمة من عدم تعاطي المتعرض للتجربة للكحوليات أو الشاي أو القهوة ، وقد توصل من خلال تلك التجارب إلى الأعراض المشتركة المتكررة في أغلب الحالات الناتجة عن كل مادة من المواد التي استعملها في

الاختبار ، وسميت تلك الأعراض بالأعراض الرئيسية التي تكون معًا ما يمكن أن نسميه « الصورة الدوائية » لكل مادة مختبرة. ومن ثم فقد توصل إلى اكتشاف قاعدة المثل يعالج المثل.

ويلقى هذا النوع من العلاج شعبية كبيرة في الهند وباكستان ويدرس هذا الطب في جامعاتها .وللطب التماثلي معاهد ومستشفيات في أوربا وأمريكا وتعتبر ذات شعبية كبيرة وخاصةً في المملكة المتحدة حيث يتم علاج الملكة اليزابيت بهذا الطب؛ وبسبب تشجيعها له انتشر في أوربا وأمريكا ، فالأمير تشارلز من رواد هذا الطب ويساهم في فتح مراكز للتعليم والمعالجة ...ومؤخرًا طلب من المستشفيات تقديم وجبات نباتية متوازنة خالية من المواد الكيماوية.

ومن الحقائق التالية يمكن أن نتصور مدى شعبية هذا الطب :

٣٠ ٪ من الفرنسين يستعملوا الهيموباثي بصورة دورية.

١٠٠٪ من جامعات فرنسا تدرس الهيموباثي.

٤٥٪ من الأطباء العاملين في بريطانيا يحولون مرضاهم إلى أخصائي الهيموباثي.

حسب إحصائيات هيئة الغذاء والأدوية الأمريكية فإن أدوية الهيموباثي زادت مبيعاتها في الولايات المتحدة بنسبة (١٠٠٠ ٪ ألف بالمئة) في السنوات الأخيرة لأن هذه الطريقة حققت نجاحات وعالجت بعض الأمراض التي عجز عنها الطب الحديث ..

وأخيرا نتمنى أن نرى في الوطن العربي أخصائيين وعيادات لهذا النوع من الطب.

اليوجا : لاشك أن ممارسة تمارين اليوجا تعيد للجسم توازنه وتجعله يحتفظ بصحته وحيويته . وتعتبر أنواعا من التمارين الرياضية لتقوية الجسم والعضلات والجلد لهذا نجد أن بعض النسوة قد يصبن بحالة اكتئاب ما بعد الولادة وهو نوع من الاكتئاب الموسمي نتيجة عدم تعرضهن لضوء الشمس فينتابهن حالة من النوم كثيرا والنهم لتناول السكريات والنشويات وعدم الرغبة في الجماع. لهذا فإن التريض في الجو المشمس والتعرض للشمس يفيدهن كثيرا مع شم رائحة الليمون . وتمارين اليوجا بأخذ نفس عميق وببطء يقوي عضلات البطن ... كما أن التنفس العميق يجدد شباب الخلايا والأنسجة .ويساعد المشي في إفراز الأندروفينات (الأفيونات) بالجسم والتي تسكن

الآلام ، كما أن التركيز والاسترخاء أثناء تمارين اليوجا يجعلان المخ يفكر بترتيب ويمنعان التشوش في الأفكار مع تنشيط الدورة الدموية والجهاز الليمفاوي المناعي مما يكسب الشخص ثقة وقدرة وحيوية. وتستغرق تمارين اليوجا من سبع الي سبعين دقيقة يوميًا . وتفيد في آلام الظهر والقلق والتوتر والضغط العالي والربو لأنها تفتح الصدر والشعب الهوائية. ولعلاج آلام الظهر يقف الشخص منتصبا كلما أمكن للتخلص من الآلام المبرحة مع ممارسة بقية تمارين اليوجا بعد ذلك .

اللمسة الشفائية : هذا العلاج غير شائع إلا أنه يتم عن طريق لمس يد المعالج للشخص ويطلق عليه العلاج بالطاقة الشفائية أو العلاج الروحاني .

وقديما كان يطلق عليه العلاج باللمسة الملكية. وكان يعتقد أنها لمسة إيجائية . وكان شائعا في فرنسا عندما كان ملوكها يستقبلون المرضى ويصافحونهم. حيث تنتقل ذبذبات مختلفة من المعالج للشخص المريض معتمدًا على قوة الإيمان الإيحائي لديه فيحدد الأماكن التي بها طاقة قليلة أو منغلقة .ثم يقوم بوضع يده على الجسم لتنتقل منه الطاقة لشخص آخر باللمس أو عن طريق النظر أو حتى بالاقتراب من الشخص المريض. وتستمر الجلسة ساعة وقد يشعر المريض بعدها بالراحة والاسترخاء بعد تنشيط القوة الشفائية بالجسم .

العلاج بالأصوات : كل خلية بالجسم البشري بها تردد مختلف وأمواج الصوت تحدث تدليكا داخليًا في المستوى الخلوي .فلو كانت موجة صوتية مقاربة للتردد الخلوي فإنها تضرب الجزيئات بالخلية وترجع الصدى مما يحدث تماسكا بجدار الخلية مع زيادة تدفق الدم إليها وتحسين التمثيل الغذائي بها مما يعطيها طاقة منشطة.

لهذا اخترع الكرسي الصوتي الفسيولوجي . فيجلس المريض به بحيث تغمر جسمه الأصوات. ويقوم كومبيوتر خاص بتحديد نوع الأصوات المسلطة عليه والتي يحتاجها الجسم في العلاج لأن أي مادة لها حالة طبيعية من الذبذبات الترددية المحددة بدقة والثابتة. حتى الذرات بأي جسم والالكترونات التي تدور حول أنويتها لها موجات صوتية ترددية ثابتة ومتناهية الخفوت الصوتي . وتستعمل هذه الترددات الصوتية الضعيفة بتوجيه موجات صوتية لها تردد فعال يعادل أي خلل في ترددات الذرات المريضة لتستعيد ترددها الطبيعي والفعال . لهذا يستخدم العلاج الصوتي في علاج الأمراض العضلية العظمية

والأمراض العصبية والنفسية كالآلام المزمنة والتهاب المفاصل والدورة الدموية الضعيفة . ويشجع المرضى بسماع الموسيقى الهادئة والأصوات الطبيعية وهم فوق الكرسي لتلف هذه الأصوات الشخص وهو قابع فيه لتدخل جسمه محدثة بذبذباتها نوعا من التدليك متوافقة مع الذبذبات الطبيعية الموجودة أصلا به .فتنشط الدورة الدموية والليمفاوية وتخفض ضغط الدم المرتفع وتقلل الآلام وتحدث ارتخاء بالعضلات والأعصاب الحركية وتعالج تصلب الشرايين والآلام المزمنة بالظهر والروماتويد والتهاب العظام وضمور أو تيبس العضلات وتخليص الجسم من نفاياته.

وحاليا يجري العلاج بالموسيقى للمرضى ولا سيما قبل إجراء العمليات الجراحية لهم لإحداث استرخاء عضلي لهم . فيقومون بالاستماع للموسيقي الصوفية التركية ويصاحبها تدليك للمكان الذي ستجرى به العملية . أو يقوم المعالج باللمسة الشفائية بتمرير اليدين فوق الرأس والجفنين مع الاستماع للموسيقى من خلال ميكروفون يضعه المريض في أذنيه أثناء إجراء العملية الجراحية.

العلاج بالألوان : يعتبر العلاج بالألوان حاليا حقيقة علاجية وطريقة رخيصة لتحسين بيئة المنازل والمكاتب . فاللون الأزرق يفيد كثيرًا في الإقلال من التوتر العصبي لأنه يقلل من الموجات المخية التي تنشط المخ . والألوان الهادئة عامة تهدئ الأعصاب مع تناول عصير البرتقال أو الخوخ . ويمكن وضع لوحة أو بوستر البحر فوق المكتب أو الحائط به. ويفيد اللون البرتقالي في هذا الإحساس أيضا. واللون الأخضر في ملابس الأطباء نجده يوحي لنا بالهدوء . كما أن دهان غرف الطوارئ باللون الأحمر يولد الشعور بالحذر والانتباه .واللون الأبيض يوحي بأن المكان صحي . ولون المطابخ باللون التركواز أو الأزرق أو البنفسجي يبعث على الهدوء والنظرة المتعشة ، وفي العمل نجد أن اللون الأصفر أو اللون البنفسجي يبعثان على التركيز والتفكير العميق والحكمة والابتكار والجدل. أما اللون الأحمر فنادرًا ما يستخدم إلا أنه يبعث على الحيوية والطاقة. وفي غرف النوم يضاف إليها بعضا من اللون الأحمر . لأنه يبعث على الصحة والتنفس العميق والطاقة وممارسة الجنس. واللون الأزرق أو (الموف) يهدئ الأعصاب. أما غرف الأطفال فتتغير ألوانها باستمرار معتمدة على شخصية الطفل . لأن الأطفال يستجيبون للألوان . ويكون تغييرها متدرجا حسب ترتيب ألوان الطيف كالأحمر والبرتقالي والأصفر . وهذا التغيير اللوني يتم حسب المراحل العمرية . وفي سن المراهقة يناسبها اللون الأخضر

والأزرق.

طب الطاقة: يلعب حاليا طب الطاقة دورًا أساسيًا في العلاج رغم عدم وجود الجديد به. وتعتبر أشعة إكس والتصوير المقطعي بالرنين المغناطيسي والعلاج بالإشعاع أشكالا من قوة الطاقة الغير منظورة .وتستخدم المغناطيسية حاليا في علاج الاكتئاب والتئام الجروح . وهذه الطاقة تستخدم لتشخيص بعض الأمراض الجسدية وعلاجها . بينما نجد الطاقة المحسوسة كالحرارة والضوء والصوت تفيد أيضا . فنجد أن المخدة التي تسخن لتبعث الدفء في عضلات الرقبة تخفف الآلام .كما أن العلاج بالأشعة البنفسجية تحسن أحوال الجلد كما في مرض الصدفية .وقد تكون الطاقة كما في اللمسة الشفائية بمجرد اتصال بين شخصين .لأن الجسم مشحون كهربائيًا وتنتقل منه الكهرباء من شخص لآخر عبر الفراغ. فتتولد شحنات كهرومغناطيسية به حتى ولو كان على بعد خطوات .لدرجة أن نبضات قلبه الكهربائية تسجل في مخ الثاني . ويعتبر التنويم المغناطيسي لونا من ألوان طب الطاقة .لهذا يستخدم التنويم في التخدير بالعمليات الجراحية ولا سيما مع الأشخاص الذين لا يتحملون التخدير الكلي.لأن التنويم ينشط المسارات العصبية بالمخ فيفرز مورفينات يطلق عليها الانكيفالينات والأندروفينات التي تلغي الآلام بالجسم. ويستخدم الرياضيون حاليا المغناطيسات لتخفيف آلامهم ولا سيما بسبب إصابات الملاعب. فتستخدم الأقطاب والأحجار المغناطيسية في علاجهم .لأن هذه الأقطاب تقلل الآلام وتنشط الدورة الدموية لوجود أيونات الحديد بخلايا الدم الحمراء .فيحدث بينهما تجاذب مما يجعل كريات الدم تتدافع .كما تتدخل المغناطيسية في الجهاز العصبي الذي يتلقي الرسائل الإشارية بالجسم ويصنفها.والمغناطيسية تتدخل في نقل هذه النبضات الإشارية العصبية المسئولة عن تقلص العضلات وانبساطها . مما يشعرنا بأن الآلام قد زالت.

طب أيورفيدا : نوع من العلاج الطبيعي الهندي يعتمد على التشخيص والغذاء والأعشاب والتأمل وممارسة وسائل الاسترخاء (اليوجا) ليستعيد الجسم توازنه وجعل الشخص متوازنا ومتناسقا مع الطبيعة من حوله لأنه جزء منها . ويعتبر أن كل شخص قد ولد وبه كميات مختلفة من قوى طبيعية ثلاثة . هي قوة الهواء (الفضاء) ويسمى الشخص هوائي . وقوة النار ويسمى الشخص ناري . وقوة الماء والأرض معا ويسمى الشخص مائي أو ترابي .وطب أيورفيدا (Ayurveda) يركز على مراكز الطاقة الموزعة

بالجسم. وهي ٨مراكز يطلق على كل منها (شاكرا). وتقوم بتنسيق تدفق الطاقة بين أعضائه.

علاج شيرداهرا : علاج شائع لدى شعب الهيمالايا . ويعتمد على التنقيط بالزيت الدافئ والتنفس العميق مع الاسترخاء لعلاج الإجهاد الذهني والعضلي. وعن طريق التنفس العميق يدفع الهواء تجاه الحجاب الحاجز إلي أسفل بالبطن وليس عن طريق الصدر. وهذا يؤدي إلى التهدئة للشخص وعضلاته ويجعل الدم يتدفق في الجلد والحواس وأطراف الأصابع. وأثناء هذا التمرين يلف الرأس بقماش ليصبح كالمومياء وينقط زيت دافئ من إناء به ثقب سفلي معلق فوق الرأس . ويقوم المعالج بتدليك الجبهة والشعر بأصابعه لمدة ٢٠ دقيقة وينزل الزيت في حوض لجمعه . وبعد الانتهاء من التدليك يسلط ماء حار نسبيًا لإزالة الزيت. ثم تجفف الجبهة والشعر بفوطة ساخنة .

الارتداد العكسي : يمارس هذا العلاج بالضغط بالأصابع على نقاط انعكاسية معينة بباطن القدمين لتنشيطها. لأن هذه النقاط لها مسارات تصل من القدمين لأجزاء عديدة بالجسم . لهذا نجد أن ممارسة رياضة المشي تثير هذه النقاط العلاجية . لأن كل عضو أو نسيج لين بالجسم له نقطة انعكاسية (ارتدادية) بالقدم اليمنى أو اليسرى حسب موقعه من كل جهة .أما الأنسجة والأعضاء التي تقع في منتصف الجسم ... فإن نقاطها الانعكاسية تكون بكلتا القدمين .ويكون الضغط على الأماكن بإبهام اليد والأصابع ولا يوجد مدة محددة لهذا التمرين .ويمكن استعمال كرة تنس بوضعها تحت القدمين أثناء الجلوس ودحرجتها للأمام والخلف عدة مرات لمنع الآلام بالقدمين .

وهناك علاج للغثيان والحموضة بالمعدة عن طريق نظرية الارتداد العكسي بالبطن بالتدوير والضغط الخفيف بالأصابع فوق نقطة وسط البطن وعلى مسافة واحد سنتيمتر من عظمة الصدر لمدة ١٠ دقائق . وهذا التمرين يساعد على تدفق الطاقة الشفائية . ويمكن الضغط أيضا مع التدوير الخفيف على المنطقة أسفل الركبة ببطن الساق على بعد واحد سنتيمتر لمدة ١٠دقائق . ويكرر هذا العلاج كل ساعتين.

*****

المصادر

شبكة الانترنت .

- موقع الطب البديل - مقالات دكتور أحمد محمد عوف.

- موقع فيديودوت نت - مقالات أ.د خالد محمد محروس .

- شبكة الشيخ الساعدي .

- موقع شباب لك شباب كل العمر .

- موقع عـلاجات الطـب البديـل (ميديتور) .

مجلة الإعجاز العلمي -العدد٢٣- مقال الطب البديل مدارس متعددة وهـدف واحـد د. محمد عبد المنعم مصطفى .

*****

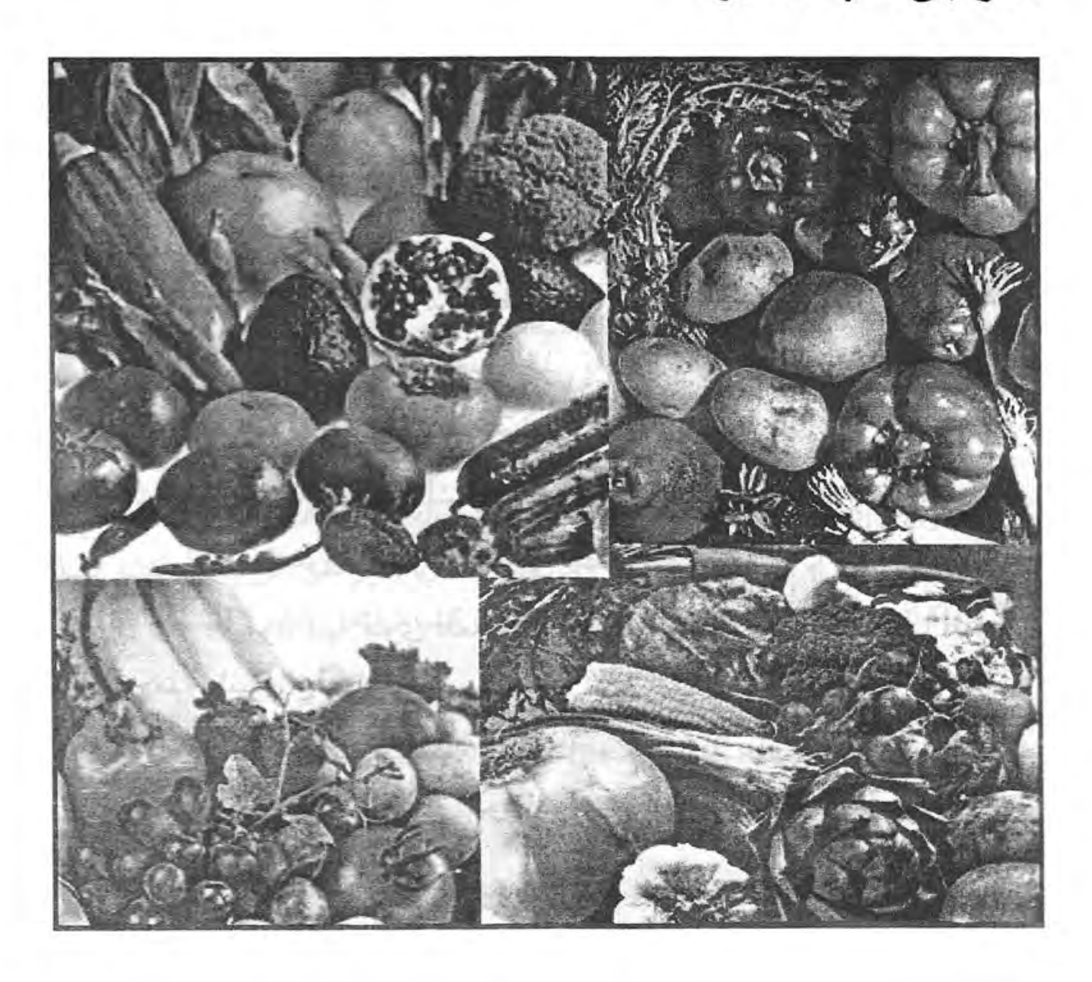


الفصل الثاني

العلاج بالأعشاب

العلاج بالأعشاب

دعوة إلى الطب الأخضر :



قالوا في الأعشاب

قال الله تعالى :

﴿ وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَن نَّصْبِرَ عَلَى طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنبِتُ الأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا ﴾ [البقرة:٦١] .

- يستخدم مشروب اليانسون الدافئ في حالات ضعف المعدة والإصابات بالبرد .

(أبوبكر الرازي)

- الحبه السوداء تدر الطمث « ابن البيطار » .

(كلوا الرمان بشحمه فإنه دباغ المعدة « على بن أبي طالب » .

(إن أحسن ما غير به هذا الشيب ، الحناء والكتم) « الرسول الكريم » .

(زيت الآس وعصارته يقوي الشعر ويمنع تساقطه ويطيله ويسوده) « ابن سيناء) .

(زهور البابونج مقوية للدم وتساعد على الهضم « ابن البيطار » .

(إن قشر الليمون منبه قوي للمعدة ، وفاتحًا للشهية وكذلك مقويًا للقلب والكبد ومدرًا للبول « أطباء العرب قديمًا » .

- الثوم شفاء للناس من السموم وإذا أكل مع العسل على الريق قطع البلغم والرطوبات الفاسدة من المعدة وقتل الدود المتولد من العفونات وقوى المعدة وأذهب البواسير وطارد للأرياح « هيبوقراط » .
- « ما أكل آل محمد ﷺ أكلتين في اليوم إلا إحداهما تمر » (الرسول الكريم) .
- التدليك بالبصل حول موضع داء الثعلبة ينفع جدًا « ابن البيطار » .
- البلح جيد للثة وهو يدر البول « ابن سيناء » .
- عصارة التمر هندي تقطع العطش لأنها باردة رطبة « أبو بكر الرازي » .
- كان لا يصيب النبي قرحة ولا شوكة إلا وضع عليها الحناء .

« سلمى أم رافع مولاة رسول الله »

طرائف الشعوب

لم يحظ نبات بالألقاب والتسميات الكريمة مثلما حظي(الثوم). حيث بلغ من تقديس الفراعنة له أن قدموه للآلهة وحرموه على الشعب حتى لا ينتقصوا من هيبته .

وفي العصور الوسطى كان الناس يرتدون قلائد من الثوم لطرد الشياطين ومصاصي الدماء .

كذلك الإغريق كانوا يعتقدون أن الثوم يطرد الأرواح الشريرة ويقيمون المباريات بين الناس في محراب أبوللو بين من يأتي بأكبر رأس ثوم ثم يمنحون الفائز جائزة هي طبق من هذا الثوم .

• للكولا قيمة كبرى في إفريقيا حيث تستخدم البذور في حياة الإفريقين إذ تقدم مثلا بذور الكولا البيضاء في حالة الموافقة على مبادئ الزواج ، وتقدم البذور الحمراء في حالة الرفض ، وهي مقدسة في كثير من الأحيان ، كما أنها تعتبر رمزًا للصداقة والعداء وتدفن مع الأموات ، كما تدخل الكولا ضمن صداق الزوجة عند بعض القبائل .



• يعد البصل من أقدم الخضراوات التي عرفها الانسان واستخدمها في طعامه.

وقد عرفه الفراعنة في مصر وقدسوه وكانوا يحلفون به وخلدوا اسمه في كتابات على جدران المعابد وأوراق البردي وكانوا يضعونه في توابيت الموتى مع الجثث المحنطة لاعتقادهم أنه يساعد الميت على التنفس عندما تعود إليه الحياة .

كان الفراعنة أيضا يحرمون تناول البصل في الأعياد لئلا تسيل دموعهم فالأعياد للفرح وليست للبكاء.

مقدمة

تلعب النباتات دورًا هامًا في حياة الإنسان ، إذ جعلت حياته ممكنة منذ وجوده ، ويسرت له المأوى والطعام والملبس ، ولم يعد مستغربًا أن يلجأ الإنسان للمملكة النباتية في علاج أمراضه ، إذ أنّ الإنسان بعد معرفته لخواص النباتات الغذائية ، عرف الخواص العلاجية لكثير من النباتات ومستخلصاتها فتم استخلاص مختلف أنواع العطور من النباتات ذات الرائحة المميزة وتطورت صناعتها حتى يومنا هذا ، واستعملت إما في العقاقير الطبية أو تعطير المأكولات .

فالله سبحانه وتعالى خلق الداء وخلق الدواء، وجعل في كثير من الأعشاب الدواء لكثير من الأمراض رحمة بالبشرية وتخفيفا عنها... والمتبع للهدي النبوي في طب الأبدان يجد أن رسول الله ﷺ كثيرًا ما كان ينصح بالتداوي ببعض الأعشاب أو الثمار أو البذور لأمراض معينة.

وإذا كان الأقدمون قد تعرفوا على هذه الأشياء بإلهام الله لهم فلأن الناس كانوا على أصل فطرتهم المتصفة بالنقاء والصفاء والتي فسدت بمرور الزمن.

وقد برع القدماء المصريون في علاج العديد من الأمراض بخلطات وتركيبات من الأعشاب ونجحوا في هذا المجال نجاحًا كبيرًا، حيث ورد في البرديات وصف الكثير من الأعشاب الطبية وخصائصها ، وجاء بعدهم العلماء العرب في عصر النهضة الإسلامية وتقدموا كثيرًا في العلاج بالأعشاب وكان من أبرز هؤلاء العلماء (ابن سينا).

وهناك الكثير من الكتب والمؤلفات عن العلاج بالأعشاب وعن التركيبات والوصفات العلاجية التي استخدمها العرب، ومن أمثلة المؤلفات « تذكرة داود » والتي ما زلنا نرجع إليها إلى الآن في استخدام الأعشاب الطبية، فكما ذكر داود الأنطاكي في تذكرته أنهم استعملوا بذور الكتان في علاج الالتهابات وبذور الخلة والكمون الملوكي والزعتر والنعناع في علاج انتفاخ البطن والغازات وحرقة فم المعدة واستعملوا مزيج النباتات في علاج عسر الهضم المزمن، وقشر الرمان في علاج الإسهال، والشيح والبابونج لعلاج المغص المعوي، كما اكتسبوا خبرة كبيرة في عمل الأدوية والدهانات المركبة من كثير من النباتات، وانتقلت هذه الخبرة إلى أوربا في العصور الوسطى.

واليوم تجتاح العالم حاليا موجة تطالب بالعودة للطبيعة سواء في الغذاء أو الدواء حتى في أسلوب المعيشة والحياة .ويعتبر التداوي بالأعشاب الطبية على قائمة هذه التطلعات؛ لأن القدرة الشفائية لها معروفة منذ آلاف السنين وما زالت هذه القدرة تتوالى حتى اليوم فهي تدعم جهاز المناعة وتساعد في علاج بعض أنواع السرطان بعد استخلاص المواد الفعالة بها وتنقيتها .

كيف تعد و تركب الأعشاب الطبية

اعلم أن كيفية استعمال الأدوية المفردة أو تدبيرها هى أول ما ينبغي أن يبدأ من ذلك بأن تختار الأدوية المفردة وتستجيدها ولا تستعمل منها إلا أفضلها وأخيرها ثم تتعهدها بأن لا يخالطها شيء غيرها فتحفظ من التراب والغبار والعفن وغير ذلك . وكما نعلم فإن الأدوية اليابسة من الحشائش والبذور والثمر وغير ذلك مما يحتاج فيه إلى الدق أو السحق فإن اتفق لك رحا من أرحية الزعفران فينبغي أن تطحنها طحنًا دقيقًا فإنه أجود ما يعمل بها فإن لم يكن لك رحا فدقها في هون حجارة المسن إن أمكن ، وإلا ففي هون نظيف مجلي دقًّا ناعمًا ثم انخلها بحريرة وأعد دقها ونخلها ثانية ثم أعدها إلى الهون واسحقها سحقًا جيدًا حتى تصير مثل الغبار ، فإن الأدوية إذا فعل بها هذا الفعل كانت أبلغ فيما يحتاج من المنفعة . وذلك أن كل ما كان سحقه أنعم كانت استحالته في المعدة والكبد أسرع . إلا أن (جالينوس) يأمر أن تدق أدوية الجوارشنات المسهلة دقًا ليس بالناعم وأنه إن دق ناعمًا لم يعمل.

وينبغي أن يسحق كل واحد من أصناف الأدوية مفردا ثم يصحح وزنه الموصوف ثم يخلط بما يراد خلطه .

فأما الصموغ فينبغي أن ينظر فإن كان في ذلك الدواء شراب أو غيره من العصارات فينبغي أن تنقع الصموغ بالشراب أو العصارة حتى تنخل ثم تسحق في الهون ناعمًا حتى تستوي أجزاؤها وتتصل إن كان ذلك دواء معجونا بالعسل الجيد الصافي الطيب الرائحة الذي إذا أخذت منه بإصبعك لم ينقطع سيلانه ثم يغلي إلى أن ترتفع رغوته وتنزع الرغوة منه إذا احتيج إلى نزع رغوته ثم يؤخذ لكل واحد من الأدوية المدقوقة ثلاثة أمثاله من العسل إن كان الزمان شتاء ، ومثليه ونصف مثله إن كان الزمان صيفًا . ثم يلقى العسل على الصموغ المحلولة بالشراب ويضرب حتى يستوى ثم يذر عليه الأدوية المسحوقة ويضربه ويقلبه بآلة حتى تستوى ويرفعها في إناء من فضة أو آنية من صيني ولا يملأ الإناء

بل يكون ناقصا أربع أصابع فإن المعجون ربما غلا وارتفع فلا يكون له موضع يتنفس منه فيفسد وربما انكسر الإناء إذا كان سخينا بل ينبغي أن يكشف الإناء قليلا ليخرج بخار الدواء ويتنفس إلى أن يسكن غليانه.

كيفية عمل الأقراص : وإن أردت أن تعمل الدواء أقراصا. فينبغي أن تلقي الدواء المسحوق في الهاون وتصب عليه من الماء أو الشراب أو غيره مما يحتاج أن يعجن به قليلا قليلا ويدق دقًا جيدًا حتى يلتئم ويستوي ويمكن أن يصلح منه أقراص ثم تقرصها على قدر ما تحتاج إليه . ثم تجففها في الظل وتعملها غدوة وعشية وتمسحها إلى أن تجف جفافًا جيدًا وإن كان فيها شيء يدق جيدا ثم يصب عليه من الماء قليلًا قليلا ويحرك بيد الهون ويصفيه بالمنخل الضيق على مهل ويأخذ ما بقي في المنخل ويصب عليه من ذلك الماء ويسحق ناعمًا ويصفيه بالمنخل ويجمعه مع الأول ثم يصب الماء عنه قليلا قليلا ويترك حتى يجف ثم يسحق ويؤخذ منه ما يحتاج إليه من الوزن .

كيفية عمل الأضمدة : فأما الأضمدة المعمولة بالدهن والشمع فينبغي أن يلقى في الشتاء على كل عشرة دراهم دهن وزن الدرهمين شمع . وفي الصيف وزن ثلاثة دراهم ويذوب بالدهن ويترك حتى يبرد ويجمد ثم يلقى عليه الأدوية المسحوقة ناعمًا قليلا قليلا ويضرب حتى يستوي ؛ وينبغي أن يكون للعشرة من الدهن درهمان من الشمع إلى درهمين ونصف.

كيفية عمل السفوف : السفوف الممسك المعمول من البذور المحمصة ينبغي أن تحمص في قدر خزف جديدة أو في مقلي حجارة وهو أن يسخن المقلي إسخانا جيدا وينزل له عن النار ويلقى عليه البذور ويقليها حتى تفوح رائحتها وإياك أن تستقصى قلبها فإن ذلك مما يكسر قوتها . وإذا أردت أن تغلي الأهليلج للسفوف فاغليه بماء السفرجل حتى ينشف ثم اقليه بالزيت أو السمن في قدر نظيف واحذر أن تحرقه .

الأدوية الحجرية : وأما الأدوية الحجرية كالكحل ، والتوتيا ، والمغنسيا ، وخبث الفضة ، والإقليميا .. وما شاكل ذلك فينبغي أن يحكم دقها ، وتربى بالماء وتسحق سحقًا جيدا ، ثم تجفف . وان أردت تربيتها ببعض العصارات ! فينبغي أن تلقى العصارة عليها قليلا قليلا وتسحق بها إلى أن تلين وتصير مثل الغبار فإن العين عضو شريف ، لطيف ، ذكي الحس ، لا يحتمل من الأدوية أدنى خشونة ، وإن فعل به ذلك ازدادات العين مرضًا .

الصموغ : أما الصموغ : فهى أنواع كثيرة وكلها حارة ويابسة إلا أن بعضها يفضل بعضها في الحرارة ، والخاصية ويزيد وينقص.وعلى سبيل المثال فإن (الصمغ العربي) وأجوده الأبيض الصافي وهو ما ألصق الأسنان بعضها ببعض، إذا مضغ فمن خواصه أنه يحبس الطبيعة وينفع من خشونة الحلق وقصبة الرئة ويكسر من حدة الأدوية ويجفف باعتدال.

الملح : أما الملح فأنواعه كثيرة جدًا - وهي يابسة قابضة كلها جلاءة وتختلف أنواعها بحسب جواهرها وموضعها من تدبيرها .

الزاج : والزاج مثل الملح - وأجوده المصري ويعرف باندماج عيون ذهبية فيه ، وهو لطيف قابض محرق.

أصول الأدوية

ومن أصول الأدوية التي لها قيمتها في تركيب الأدوية - الكرفس

وأصل الرازيانج (الشمر) فإن هذه القشور ملطفة ومسخنة ، ومفتحة للسدود ومدرة للبول. - وأصل الكندر فإنه حار يابس فيه مرارة وحدة وقبض ويجلو وينقى ويقطع بمرارته ويجمع بقبضته وينفع من أوجاع الطحال شربًا .

الأدهان

أما الأدهان فإن لها منافع وفوائد شتى فمثلا (دهن الورد) ينفع من الصداع العارض من حرارة الشمس إذا مزج بالماء البارد أو مع يسير من الخل وهو مجفف للبثور تجفيفا بينا .

وكذلك (دهن البنفسج) وبقية الأدهان من جميع الزهور والورود والأنوار الشجرية والنباتية.

والآن تعالى معي عزيزي القارئ لنستعرض معا على الصفحات القادمة بعض أنواع هذه الأعشاب والنباتات وما فيها من فوائد طبية وعلاجية ملتزمين بالتسلسل الأبجدي لها مع مراعاة عرض المشهور منها فقط بعيدا عما في بطون الكتب من مصطلحات طبية نظرية قد لايستوعبها عقل القارئ وقد لا تتوافر في معظم الأماكن .

*****

الأترج



عن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه عن النبي ﷺ أنه قال: « **مثل المؤمن الذي يقرا القرآن كمثل الأترجة طعمها طيب وريحها طيب** » . رواه البخاري ومسلم.

والأترج Citrus Medica Cedrata من الحمضيات، ومن أسمائه تفاح العجم وليمون اليهود. وهناك اختلاف بين المؤلفين. هل هو نفسه ما يدعى بالكباد (في ديار الشام) أو أن الكباد هو نوع قريب من نفس الفصيلة البرتقالية Aurantiaceae .

يزرع في المناطق المعتدلة الحارة وثمره كالليمون الكبار ذهبي اللون، ذكي الرائحة حامض الماء. وقد جاء ذكره في سفر اللاويين من التوراة: (تأخذون لأنفسكم ثمر الأترج بهجة).

وهو نبات دائم الخضرة من أشجار الحمضيات، يؤكل طازجًا ويشرب عصيره بعد مزجه بالماء وتحليته بالسكر كشراب منعش ومرطب ومهضم. وهو مصدر جيد للفيتامينات ج و ب١ وب٢ ويصنع من قشره مربى لذيذ الطعم ، والقشر هاضم وطارد للرياح لاحتوائه على زيت عطري. كما يفيد كمقشع صدري ومضاد لداء الحفر.

وذكر ابن سينا أن حامض الأترج يجلو العين (إن اكتحل به) ويذهب الكلف من الوجه (طلاء) ويسكن غلمة النساء (شربًا) ومغلي أوراقه يسكن النفخ ويقوي المعدة والأحشاء وزهره ألطف في تسكين النفخ .

قال ابن القيم: (وفي الأترج منافع كثيرة من قشر ولحم وبذر ، ومن منافع قشره أن رائحته تصلح فساد الهواء، ويطيب النكهة إذا أمسها بالفم وإذا جعل في الطعام أعان على الهضم. وأما لحمه فملطف للمعدة) .

وقال الغافقي: أكل لحمه ينفع من البواسير. وأما حماضه فقابض، كاسر للصفراء ومسكن للخفقان، نافع من اليرقان، مشه للطعام ونافع من الإسهال الصفراوي، وينفع طلاءً من الكلف، وله قوة تطفئ حرارة الكبد وتقوي المعدة وتسكن العطش ... وأما بذره فله قوة مجففة.

وقال ابن ماسويه: خاصية حبه النفع من السموم القاتلة إذا شرب منه وزن مثقالين مقشرًا بماء فاتر، وإن دق ووضع على موضع اللسعة نفع... وحقيق بشيء هذه منافعه أن يشبه به النبي ﷺ خلاصة الوجود وهو المؤمن الذي يقرأ القرآن.

إثمد: تعتبر العين رمزًا لجمال الأنثى من ناحية الشكل؛ كما أن بريق العين ولمعانها يزيد من جمال الوجه كما يزين البدر السماء في الليل . لذا كان من الضروري العناية بالعين والمحافظة على بريقها ومعالجة الأسباب التي قد تسبب تشويه هذه النعمة التي حبانا الله تعالى إياها فالله جميل يحب الجمال .

من المعلوم أيضا أن المرأة الشرقية تتميز بين كل نساء العالم بأنها صاحبة (العيون الكحيلة) المتسعة والأهداب الطويلة شديدة السواد، وهي تعرف ذلك جيدًا وتزهو به وتفتخر، فنجدها لا تدخر جهدًا في تكحيل عينيها وإطالة أهدابها، وهي لم تجد حتى الآن أفضل من الكحل العربي وسيلة تمكنها من تحقيق أهدافها تلك بإتقان ولا ترضى عنه بديلا.... وما زالت تستخدمه إلى الآن بالرغم من الانتشار الواسع الذي تتمتع به مستحضرات التجميل الحديثة.

والمرأة الخليجية بصفة خاصة هي أشد النساء العربيات تمسكا بالكحل العربي فهي تعطي له الأولوية على جميع أنواع الكحل الصناعي وتستخدمه في كل وقت وفي كل مراحل عمرها.

الإثمد من أشباه المعادن ورمزه sbويدعى بالأنتيمون Antimony ويوجد في الطبيعة بشكل حر ولكن الأغلب وجوده بحالة سولفيد أو أوكسيد أو أوكسي سولفيد وشكله بحالة سولفيد هو المصدر الرئيسي للمعدن.

وهو معدن هش، سريع التفتت، لامع ذو تركيب رفائقي بلون أبيض فضي عندما يكون نقيًا، وبلون سنجابي عندما يكون مرتبطًا وعندما يفرك بين الأصابع ينشر رائحة واضحة .

ويوجد للإثمد مركبات عضوية كالأنتومالين والفؤادين والغلوكانتيم، وأخرى معدنية مثل طرطرات الإثمد والبوتاسيوم، وله خصائص دوائية عديدة من مقشعة ومقيئة كما تصنع منه بعض المراهم الجلدية. كما يؤثر على زمر جرثومية كثيرة ويبيد العديد من الطفيليات كالليشمانيا والبلهارسيا والمثقبيات والخيطيات ويستعمل في بريطانيا لمعالجة

البلهارسيا.

قال ابن حجر: (والإثمد حجر معروف أسود يضرب إلى الحمرة يكون في بلاد الحجاز وأجوده ما يؤتى به من أصفهان. وفي الأحاديث استحباب الكحل بالإثمد، للرجال والنساء).

وقال الرئيس ابن سينا عن الإثمد : إنه يحفظ صحة العين ويذهب وسخ قروحها. وقال العلامة البغدادي: الإثمد ينبت الهدب ويحسن العيون ويحببها إلى القلوب ولا يوافق الرمد الحار. وقال الكحال ابن طرخان: هو أجود أكحال العين لا سيما للمشايخ والذين قد ضعفت أبصارهم إذا جعل فيه شيء من المسك.

ويؤكد الدكتور حسن هويدي أن جلاء البصر بالإثمد إنما يتم بتأثيره على زمر جرثومية متعددة وبذلك يحفظ العين وصحتها، إذ أن آفات العين التهابية جرثومية وعندما تسلم الملتحمة من الاحتقان يمكن أن يكون البصر جيداً. ويقول : إن إنباته للشعر ثابت علميًا، إذ أن من خصائص الإثمد الدوائية تأثيره على البشرة والأدمة فينبه جذر الشعرة ويكون عاملًا في نموها، لذا يستعملون مركبات (طرطرات الإثمد والبوتاسيوم) لمعالجة بعض السعفات والصلع، تطبق على شكل مرهم بنسبة ٢-٣٪ وهذه الفائدة في إنبات الشعر تنفع العين أيضًا لأنها تساعد على نمو الأهداب التي تحفظ العين وتزيد في جمالها.

لقد كان عند العرب زمن النبي العديد من الأكحال استعملوها للزينة، وكما يقول الدكتور محمود ناظم النسيمي (فقد فضل رسول الله ﷺ كحل الإثمد لأنه يقوي بصيلات أهداب العين فيحفظ الرموش فتطول أكثر، وبذلك تزداد قدرتها في حفظ العين من أشعة الشمس وفي تصفية الغبار والأوساخ، فتزيد الرؤيا وضوحًا وجلاء أكثر منها في استعمال الأكحال الخالية من الإثمد).

وإذا كان البعض يريد أن يطعن في دعوة النبي ﷺ للاكتحال بالإثمد من جراء وجود حوادث انسمام عند بعض الحوامل فذلك نتيجة الأكحال المغشوشة التي تحتوي على عنصر الرصاص السام، فالانسمام إنما يحصل من غش الإثمد بالرصاص وليس من الاكتحال بالإثمد كما دعا إليه النبي ﷺ .

وقد حذرت دراسة سعودية نشرت أخيرًا من أن الكحل الصناعي يضر بعيون النساء

ويؤذي البصر وخصوصًا تلك الأنواع الشائعة في المنطقة العربية والخليجية، لاحتوائها على نسبة كبيرة من الرصاص.

فقد وجد الأطباء في مستشفي الملك فيصل التخصصي بعد تحليل عينات عشوائية من الكحل، الذي يباع عند العطارين، والمتوافر في الأسواق والأنواع الهندية على الأخص أن نسبة الرصاص فيها تتراوح بين ٨٥٪ إلى ١٠٠٪ في كل جرام من الكحل. وأوضح الأطباء أن هذه النسبة من الرصاص تضر بالعيون وخصوصا عند الأطفال بعد أن تبين وجود علاقة بين استخدام الكحل وتسمم الرصاص عند الأطفال، وما يسببه من اعتلالات دماغية مشيرين إلى أن مثل هذه الاعتلالات تسبب زيادة نسبة الوفيات بين الأطفال إلى ٢٥٪.

لذلك يجب ألا يستعمل الكحل للأطفال عامة والرضع خاصة وذلك لعدم تمكن الطفل من إفراز الدموع التي تغسل العين من التلوث الخارجي؛ ويمكن أن يؤدي ذلك إلى التهابات حادة في العين.

ومن أجود أنواع الكحل الطبيعي الإثمد، ويتحدث عنه العلامة ابن القيم رحمه الله فيقول في زاد المعاد:

إثمد: هو حجر الكحل الأسود، يُؤتى به من أصبهان، وهو أفضله، ويؤتى به من جهة المغرب أيضا، وأجوده السريع التفتيت الذي لفتاته بصيص، وداخله أملس ليس فيه شيء من الأوساخ.

ومزاجه بارد يابس، ينفع العين ويقويها، ويشد أعصابها ويحفظ صحتها، ويذهب اللحم الزائد في القروح ويدملها وينقي أوساخها، ويجلوها ويُذهب الصداع إذا اكتحل به مع العسل المائي الرقيق.

وإذا دُقّ وخلط ببعض الشحوم الطرية ولطّخ على حرق النار لم تعرض فيه (خشكريشة) ونفع من التنفط الحادث بسببه، وهو أجود أكحال العين لا سيما للمشايخ، والذين قد ضعفت أبصارهم إذا جُعل معه شيء من المسك.زاد المعاد ٤/ ٢٨٣.

طريقة صنع الإثمد : يكون الكحل على شكل حجر يطلق عليه« الإثمد » ويعالج بإحدى

الطرق التالية:

١- طريقة قديمة وفيها يوضع حجر الإثمد على الجمر حتى ينفجر ويتناثر منه الحصى الناعم ثم ينقع في خليط من الماء والقهوة العربية لمدة أربعة أيام ثم يصحن في الهون حتى تتفكك حباته ويتحول إلى مسحوق ثم ينخل في قماش ناعم وبعد ذلك يعبأ في المكاحل ويكون معدًا للاستعمال.

٢- وهناك طريقة أخرى وهي أحدث من السابقة ولكنها لا تختلف عنها كثيرا، فالكحل يمر خلالها بنفس المراحل إلا أنه ينقع في مزيج من الماء وورق الحناء بدلا من الماء والقهوة.

٣- وتوجد طريقة ثالثة وفيها يوضع حجر الإثمد في خليط يطلق عليه « النجعة » مكون من ماء ورد + زعفران أو ماء ورد + ماء لمدة شهرين إلى ثلاثة أشهر حتى يلين الحجر، ثم ينتشل من هذا الخليط، ويدق حتى يصبح ناعمًا كالبودرة ثم ينخل كي يتخلص من الشوائب ويكرر ذلك أكثر من مرة حتى يصبح نقيًا صالحًا للاستعمال.

هديه ﷺ في حفظ صحة العين بالكحل (الإثمد) : يستحب الاكتحال للرجل والمرأة، والصغير والكبير، وهو مما يؤثر تأثيرًا حسنا في صحة الإنسان. وفي الروايات: أن النبي ﷺ كان لا يفارقه في أسفاره وغيرها: المكحلة، مضافا إلى المشط والعطر والسواك وما شابه...

روى أبو داود في سننه عن عبد الرحمن بن النعمان بن معبد بن هوذة الأنصاري، عن أبيه، عن جده رضي الله عنه، أن رسول الله ﷺ أمر بالإثمد المروح عند النوم وقال: « ليتقه الصائم » .

قال أبو عبيد: المروح: المطيب بالمسك.

وفي سنن ابن ماجه وغيره عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: كانت للنبي ﷺ مكحلة يكتحل منها ثلاثًا في كل عين.

وفي الترمذي: عن ابن عباس ـ رضي الله عنهما ـ قال: كان رسول الله ﷺ إذا اكتحل يجعل في اليمنى ثلاثًا، يبتدئ بها،ويختم بها، وفي اليسرى ثنتين.

وقد روى أبو داود عنه ﷺ : « **من اكتحل فليوتر** » .

فهل الوتر بالنسبة إلى العينين كلتيهما، فيكون في هذه ثلاث، وفي هذه ثنتان، واليمنى أولى بالابتداء والتفضيل، أم هو بالنسبة إلى كل عين، فيكون في هذه ثلاث، وفي هذه ثلاث، وهما قولان في مذهب أحمد وغيره.

فوائد الكحل(الإثمد): وفي الكحل حفظ لصحة العين، وتقوية للنور الباصر، وجلاء لها، وتلطيف للمادة الرديئة، واستخراج لها؛ مع الزينة في بعض أنواعه، وله عند النوم مزيد فضل لاشتمالها على الكحل، وسكونها عقبيه عن الحركة المضرة بها، وخدمة الطبيعة لها، وللإثمد من ذلك خاصية.

وفي سنن ابن ماجه عن سالم عن أبيه يرفعه: « **عليكم بالإثمد، فإنه يجلو البصر، وينبت الشعر** » . وفي كتاب أبي نعيم: « **فإنه منبتة للشعر، مذهبة للقذى، مصفاة للبصر** » .

وفي سنن ابن ماجه أيضًا: عن ابن عباس ـ رضي الله عنهما ـ يرفعه: « **خير أكحالكم الإثمد، يجلو البصر، وينبت الشعر** » .

أراك: الأراك أشجار معمرة دائمة الخضرة من الفصيلة الزيتونية .ورقه يظهر طعم ورائحة طيبة عند تذوقه. وجذوره تمتد تحت الأرض؛ زهوره صفراء صغيرة يثمر في الصيف على شكل عناقيد كعناقيد العنب وثمره لونه أحمر يشبه ثمر العوسج والغردق وعند نضجه يصبح لونه أسود. يعتبر الأراك من أفضل الأشجار التي يتخذ منها السواك.

من الناحية العلمية يعرف باسم salvadora persica من الفصيلة الزيتونية الأراكية ونبات الأراك عبارة عن شجيرة معمرة ذات أغصان غضة تتدلى عادة إلى الأسفل أو تكون زاحفة في بعض الأحيان، لا يزيد ارتفاع الشجرة عن أربعة أمتار وهي دائمة الخضرة.

لشجرة الأراك أوراق مفردة زاهية الاخضرار وأزهار صغيرة بيضاء اللون وثمار توجد على هيئة عناقيد عنبية الشكل تكون في البداية بلون أخضر ثم تتحول إلى اللون الأحمر الفاتح وعند النضج يكون لونها بنفسجيًا إلى أسود ، وتسمى ثمار الأراك بالكباث، يجمع الكباث عادة في أو أن معدنية ويباع في الأسواق التي يكثر فيها نبات الأراك ويقبل الناس على شرائه والتلذذ بأكله.

لنبات الأراك جذور طويلة تمتد عرضًا تحت سطح الأرض ، والجذور هي الجزء

المستعمل في السواك حيث يقوم تجار الأراك بحفر الأرض وتجميع الجذور على مختلف أحجامها ثم تقص إلى أحجام مختلفة حسب سمكها حيث يوجد السميك والنحيل وتباع على هيئة حزم في الأسواق وعند أبواب المساجد والمدارس.

ينمو الأراك في منطقة جازان على نطاق واسع وفي نجران وفي الحجاز ويختلف نوعه باختلاف منطقة نموه.

السواك « أراك » : في الصحيحين عن الرسول ﷺ : « **لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة** ». وفيهما أنه ﷺ كان إذا قام من الليل يشوص فاهه بالسواك، وفي صحيح البخاري تعليقا عنه ﷺ : « **السواك مطهرة للفم مرضاة للرب** »، وفي صحيح مسلم : « أنه ﷺ كان إذا دخل بيته بدأ بالسواك » وصح عنه من حديث أنه استاك عند موته بسواك عبد الرحمن بن أبي بكر وصح عنه أنه قال : « **أكثرت عليكم في السواك** » ، وأصلح ما اتخذ السواك من خشب الأراك ولا ينبغي أن يؤخذ من أشجار مهجورة فربما كانت سامة.

(**الفم بوابة الجسم**) : قبل أن اتحدث عن مسواك الأراك ومحتوياته وتأثيراته أحب أن أعطي نبذة موجزة عن فم الإنسان الذي توجد فيه الأسنان.

يعتبر الفم المدخل الرئيسي للقناة الهضمية، ويمكن إدراك المخاطر التي يمكن أن تتعرض لها أجهزة الجسم وخصوصًا الجهاز التنفسي العلوي والرئتين والجهاز الهضمي إذا ما أصيب الفم، كما أن الجهاز العصبي المتصل بالأسنان وبمنطقة الوجه يشكل خطورة كبيرة في الأسنان إذ هو أقرب المناطق للجهاز العصبي المركزي الرئيسي لذا فإن آلامه لا تحتمل.

من هنا يتضح الأهمية القصوى لاهتمام الرسول ﷺ بتنظيف الفم والعناية به، تسبح الأسنان دومًا في اللعاب وتغلف كل سن طبقة رقيقة من اللعاب وتلتصق بها فإذا ما اتسخت هذه الطبقة اللعابية فإن السن يكسوه الكلس والأوساخ التي تضم بداخلها أنواع الجراثيم. لقد وجد الباحثون أنه حتى بعد تلميع الأسنان وتنظيفها تتكون هذه الطبقة في أقل من ساعة ولا يزيد سمكها عن ميكرون وعندما تتكون هذه الطبقة تبدأ الجراثيم المتواجدة في الفم بشكل طبيعي في الالتصاق بها، وإذا لم يتم إزالة هذه المادة الرخوة

باستمرار لمدة ٢٤ساعة فيتضح بمجرد النظر إلى الأسنان تواجد رواسب رخوة عند اتصال اللثة بأعناق الأسنان، ولقد أثبت الباحثون على الحيوانات أن ترسب هذه المادة الرخوة لا يتأثر بمرور الطعام من عدمه في أفواه الحيوانات التي تتغذى بطريقة الأنابيب المعدية وعليه ثبت أن مضغ الطعام للمواد الليفية لا يمنع تكون هذه الرواسب الرخوة ولم يتمكن الباحثون حتى الآن من معرفة كيفية التصاق هذه الرواسب الجرثومية على أسطح الأسنان ولكنه ثبت أن هذه الالتصاقات تزداد داخل أفواه الأشخاص غير القادرين على تنظيف أسنانهم باستمرار وسرعان ما تبدأ الجراثيم الفمية بتكوين مستعمراتها الاستيطانية وحينئذ تبدأ احتلالها للأسنان وتسمى باللويحة السنيةplaque Dental واعتبرها العلماء العامل الأساسي لنخر الأسنان وأمراض اللثة التي تصيب الأنسجة المحيطة بالأسنان.

لقد أثبتت البحوث الحديثة أن الجراثيم المستوطنة في اللويحة السنية تغير شكلها وكميتها دومًا وكذلك طرق التصاقها بأسطح الأسنان ويزداد عنادها ويتمركز تأثيرها على كل الأسنان ويزداد معدل تكوين هذه الالتصاقات بتأثير وقوام المواد الغذائية التي يتعاطاها الشخص وكذلك التركيب الكيميائي والفيزيائي للعاب الأسنان.

ولقد تمكن الباحثون بإصابة بعض من المرضى بأمراض اللثة عندما طلبوا منهم الامتناع عن استعمال الفرشاة لمدة ٣ أسابيع وهكذا وصلوا للاستنتاج أن السبب المباشر لالتهابات اللثة ونخر الأسنان هو اللويحة الجرثومية plaque Bacterial حيث ثبتت العلاقة بين تواجد الجراثيم وأمراض الفم والأسنان.

أما من حيث علاقة المواد الغذائية وتكوين اللويحة الجرثومية، فقد أثبتت الأبحاث أن المواد السكرية (جلوكوز وسكروز) تساهم في تكوين هذه الطبقة وذلك بتغذي الجراثيم عليها، كما أنها تساعد على سرعة وقوة التصاق الجراثيم بسطح الأسنان.

وتتحكم الظروف المحيطة باللويحة السنية وما تحتويه من جراثيم في قوة تأثير هذه الترسبات على الأنسجة المجاورة، مثل نسبة الحموضة وتركيز السكر في اللعاب وكذلك الأحماض الأمينية والفيتامينات.

كما تقوم المواد السامة التي تفرزها هذه الجراثيم بتنظيم ديناميكية الأنزيمات المطلوبة في عملية التمثيل والنمو الجرثومي للويحة ويلاحظ أنه كلما زاد سمك اللويحة السنية ازداد تمثيلها الغذائي، كلما قاومت قوة الإزاحة باستعمال أي آلة لإزالتها كالمسواك أو الفرشاة مثلاً.

وإذا ما أردنا تطبيق هذه المعلومات لما أوصى به الرسول ﷺ من وجوب اهتمام الإنسان بنظافة الفم حين قال : « **السواك مطهرة للفم مرضاة للرب** ». وكما قال ﷺ : « **لولا أن اشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة** » . حيث يتضح من ذلك تكرار إزالة اللويحة بتكرار استعمال السواك في اليوم.

وجذور نبات الأراك عبارة عن ألياف ناعمة كثيفة كالفرشاة ويفضل الجذور الطرية المستقيمة حيث تنظف بعد جمعها من التربة ثم تجفف وتحفظ في مكان بعيد عن الرطوبة وقبل استعمالها يقطع رأس المسواك بسكين حادة ثم يهرس بالأسنان حتى تظهر الألياف وحينئذ يستعمل على هيئة فرشاة وأحيانًا يغمس رأسه في الماء من أجل ترطيبه ويستعمل حتى تضعف الألياف ثم يقطع الجزء المستعمل ويستعمل جزء جديد منه وهكذا.

وفي الآونة الأخيرة صنعت أقلام خاصة يوضع فيها السواك من أجل سهولة حمله في الجيب ومن أجل المحافظة على طراوته.

قال أبو حنيفة عن الأراك : « هو أفضل ما استيك به لأنه يفصح الكلام ويطلق اللسان ويطيب النكهة ويشهي الطعام وينقي الدماغ وأجود ما استعمل مبلولًا بماء الورد ».

ويروى عن ابن عباس مرفوعًا في السواك عشر خصال: « **يطيب الفم ويطهره ويشد اللثة ويذهب البلغم ويذهب الحفر ويفتح المعدة ويوافق السنة ويرضي الرب ويزيد في الحسنات ويفرح الملائكة** ». وقال حذيفة كان رسول الله ﷺ إذا قام من الليل يشوص فاهه بالسواك ، ويروى أن السواك يزيد الرجل فصاحة. وفي العادات التراثية في منطقة نجد أن يستاك الشيخ الكبير في السن حتى ولو لم يكن له أسنان على الإطلاق وذلك اتباعًا للسنة وتطييبًا لرائحة الفم، كما أن النساء يقمن بربط المسواك في طرف غطاء الرأس (الشيلة) أو رداء الصلاة حتى يتذكرن استخدامه وقت الصلاة، كما أن كثيرًا من الأسر تعود أبناءها الذكور والإناث على حد سواء استخدامه منذ الصغر مستغلين الرغبة الفطرية لدى الأطفال في التقليد.

المحتويات الكيميائية: تحتوي جذور الأراك على فلوريدات أهمها مركب سلفارورين وتراي ميثايل أمين ونسبة عالية من الكلوريد والفلوريد والسيليكا، كبريت وفيتامين (ج) وكميات قليلة من الصابونين والعفص والفلافونيدات كما يحتوي على

كميات كبيرة من السيتوستيرول ومن المواد الراتنجية.

الاستعمالات: - ثبت علميًا أن للمسواك تأثيرًا على وقف نمو البكتيريا بالفم وذلك بسبب وجود المادة التي تحتوي على كبريت.

- ثبت أيضًا أن مادة التراى ميثايل امين تخفض من الأس الأيدروجيني للفم (وهو أحد العوامل الهامة لنمو الجراثيم) وبالتالي فإن فرصة نمو هذه الجراثيم تكون قليلة جدًا.

- يحتوي الأراك على فيتامين (ج) ومادة السيتوستيرول وهاتان المادتان من الأهمية بمكان في تقوية الشعيرات الدموية المغذية للثة وبذلك يتوفر وصول الدم إليها بالكمية الكافية، علاوة على أهمية فيتامين (ج) في حماية اللثة من الالتهابات.

- يحتوي الأراك على الكلوريد والفلوريد والسيليكا وهي مواد معروفة بأنها تزيد من بياض الأسنان.

- طلاء الأسنان بمسحوق الأراك يجلو الأسنان ويقويها ويصلح اللثة وينقيها من الفضلات والجراثيم.

- أما بالنسبة للكباث (ثمار الأراك) فتقوي المعدة وتحسن الهضم وتخرج البلغم ومفيدة لآلام الظهر.

- إذا جفف الكباث وسحق وسف مع الماء أدر البول ونقى المثانة ومضاد للإسهال.

- يستعمل منقوع جذور الأراك شربًا لقتل أنواع البكتيريا في الأمعاء.

- أدخل الأراك في مستحضرات معاجين الأسنان.

وهكذا يتضح أن للسواك فوائد صحية للفم تفوق ما استحدث من أدوات وأدوية تستعمل في نظافة الفم وأن أول من أخبرنا باستعماله هو نبينا محمد ﷺ الذي عاش في القرن السابع الميلادي.

قال ابن القيم: « يستحب السواك للمفطر والصائم وفي كل وقت لعموم الأحاديث الواردة فيه و لحاجة الصائم إليه، ولأنه مرضاة للرب، ومرضاته مطلوبة في الصوم أشدّ من طلبها في الفطر ولأنه مطهرة للرب والطهور للصائم من أفضل أعماله. وتؤكد الأبحاث المخبرية الحديثة أن المسواك المخضر من عود الأراك يحتوي على العفص بنسبة كبيرة وهي مادة مضادة للعفونة، مطهرة قابضة تعمل على قطع نزيف اللثة و تقويته ».

*****

الأذخر SWEET RUSH : هو نبات عشبي معمر ذو رائحة عطرية ذكية تشبه في الغالب رائحة الورد، ساق النبات قائم يبلغ ارتفاعه من ٣٠ إلى ٦٠سم، يتميز النبات بظهور أغصان كثيرة من قاعدة النبات، أوراق النبات شريطية خشنة.نبات الأذخر يكون عادة على هيئة خصلات متجمعة ويعتبر من النباتات الصحراوية من الدرجة الأولى.

يعرف نبات الأذخر بعدة أسماء في الوطن العربي وهي: صخبر بدولة الإمارات، حشيش الجمل، خلال مأموني، سنبل عربي، تبن همشة، حلفابر، حلفا مكة، طيب العرب، اصخبر، تبن مكة، سراد.. وفي اليمن يعرف باسم محاح.

الموطن الأصلي للنبات تعتبر المملكة أهم موطن للنبات ولكنه ينمو في عدد كبير من البلدان الأخرى. ينتشر في المملكة في كل من جنوب وشمال الحجاز، منطقة نجد، النفود، الربع الخالي، المناطق الشرقية والشمالية والجنوبية من المملكة.

الأجزاء المستخدمة من النبات

تستخدم جميع أجزاء النبات.

المحتويات الكيميائية للنبات

يحتوي النبات على زيوت طيارة وأهم مركبات هذا الزيت هي: جيرانيول المشابهة لزيت عشب الليمون، وسترال الذي يستخدم كمادة أولية في صناعة فيتامين «أ» بجانب تحويله إلى عطر الأينون. وكذلك مركب سترول. كما يحتوي على فلافونيدات.

الاستعمالات :

الأذخر في الطب القديم

لقد ذكر أنه عندما بدأت الحفريات الأثرية في مصر عام ١٨٨١م وعندما فتحت قبور ملوك الفراعنة التي يرجع تاريخها إلى ٣٠٠٠سنة ظهرت منها رائحة الأذخر المشهورة.

ثبت في الصحيح عن الرسول ﷺ أنه قال في مكة: « **لا يختلى خلاها** » قال له العباس رضي الله عنه : إلا الأذخر يا رسول الله، فإنه لقينهم ولبيوتهم، فقال رسول الله عليه الصلاة والسلام: « **إلا الأذخر** ».

ويقول الدمشقي عن الأذخر : « أنه لطيف، مفتح للسدد وأفواه العروق، يدر البول

والطمث ويفتت الحصى، ويحلل الأورام الصلبة في المعدة والكبد والكليتين شربًا وضمادًا، وأصله (جذره) يقوي عمود الأسنان والمعدة ويسكن الغثيان ويعقل البطن ».

ويقول داود الأنطاكي عن الأذخر : « أنه يسكن آلام الأسنان مضمضمة، ويفتت الحصى، وينفع نفث الدم ويحلل الأورام مطلقًا، ويقاوم السموم، وينقي الصدر والمعدة، وهو يفيد الكلى ويصلحه ماء الورد وشربته حوالي ٥جرامات وأجود الأذخر الحديث النمو، الأصفر، المأخوذ من أرض الحجاز ثم من مصر والعراقي رديء جدًا ».

أما ابن سينا فيقول: « أن دهن الأذخر ينفع من الحكة حتى في البهائم » ، أما بوليس فيقول في الأذخر: « إن له فوائد طبية عديدة منها أن مستحلب الأجزاء الزهرية يشرب كدواء ضد الحمى، أما مستحلب النبات بكامله فيكون مدرًا للبول وطاردًا للأرياح ومضاد للروماتيزم وكمادات للجروح ومعرقاً، أما مغلي الأوراق فعلاج لأمراض الرئة واضطرابات المعدة ».

اذخر وفقاحه: الماهية: منه أعرابي طيب الرائحة ومنه أجامي ومنه دقيق وهو أصلب ومنه غليظ وهو أرخى ولا رائحة له.

قال ديسقوريدوس: إن الأذخر نوعان أحدهما لا ثمر له والآخر له ثمر أسود.

الاختيار: أجوده أعرابيه الأحمر الأذكى رائحة وأما فقاحه فهو إلى الحمرة فإذا تشقق صار فرفيريًا وهو دقيق شبيه في طيب رائحته برائحة الورد إذا فتت وذلك باليد.

وأكثر منفعته في زهره وفي الفقاح وأصله وقضبانه ويلذع اللسان ويحذيه.

الطبع: في الأجامي قوة مبردة وعند ابن جريج كله بارد وأصله أشد قبضًا وفقاحه يسخن يسيرًا وقبضه أقل من إسخانه ويكاد أن يكون الأعرابي في طبعه حارًا في الثانية.

الأفعال والخواص: فيه قبض فلذلك ينفع فقاحه من نفث الدم حيث كان وفي دهنه تحليل وقبض وأصله أقوى في ذلك ويقبض الطبيعة وفيه انضاج وتليين ويفتح أفواه العروق ويسكن الأوجاع الباطنة وخصوصًا في الأرحام ويحلل الرياح.

الجراح والقروح: دهنه ينفع من الحكة حتى في البهائم.

الأورام والبثور: ينفع من الأورام الحارة طبيخه ومن الصلابات الباطنة شربًا وضمادًا وطبخًا ومن الأورام الباردة في الأحشاء.

آلام المفاصل: ينفع العضل وينفع التشنج إذا شرب منه ربع مثقال بفلفل ودهنه يذهب الاعياء.

اعضاء الراس: يثقل الرأس خصوصًا الأجامي منه لكن الأدق منهما يصدع والأغلظ ينوم وبذره يخدر وجميعه يقوي العمور وينشف رطوبتها وفقاحه ينقي الرأس.

أعضاء الغذاء: أصله يقوي المعدة ويشهي الطعام وأصله أيضًا يسكن الغثيان منه مثقال خصوصًا مع وزنه فلفل ، وفقاحه يسكن أوجاع المعدة وينفع من أورام المعدة وأورام الكبد.

أعضاء النفض: ينفع من أوجاع الرحم خاصة والقعود في طبيخه لأورام الرحم الحارة وكذلك إذا قطر فيه او يحسى من مائه وبذرهما يفتت الحصاة ويعقل الطبيعة خصوصًا الأجاميان منه ويقطعان نزف النساء وفقاحه ينقع من أوجاع الكلي ونزف الدم منها وإذا شرب من أصله مقدار مثقال مع الفلفل نفع من الاستسقاء وفقاحه ينفع من أورام المقعدة.

السموم: النوع الغليظ إذا ضمد بورقه الغض الذي يلي أصله يكون نافعًا من لسع الهوام.

أما الشوربجي (١٩٨٦) فيقول: « الأذخر مفيد في حالات الحمى، والتهابات القصبة الهوائية، وأمراض القلب والتهابات الحنجرة، صرع الأطفال، أمراض الروماتيزم، آلام الأعصاب، الساق والجذور معًا يفيدان في عمل ترياق مضاد لسم الأفاعي والعقارب ».

ويقول الخليفة وشركس (١٩٨٤) في كتابهما: « نباتات الكويت الطبية » : « إن مختلف أجزاء النبات تحتوي على زيوت طيارة، بنسبة ١٪ من الوزن الجاف للعشب ورائحته مزيج بين رائحة العنبر والنعناع ».

ويقول عقيل وزملائه من السعودية: « إن زيت الأذخر منشط ومفيد في أمراض البطن الناتجة من تقلص العضلات غير الإرادية ويعد جذره طاردًا للبلغم، ويعطى في شكل مغلي، بينما تؤخذ من الزيت نقط قليلة مع السكر أو سكر النبات، ومغلية مفيد لعلاج الرحم ».

الطب الحديث والأذخر

يقول الدكتور جابر القحطاني ورفاقه في كتابهم الجديد بعنوان:

Medicinal plants of Saudi Arabia, vol. II 2000

أن نبات الأذخر منشط وطارد للغازات ومضاد للتقلصات ومعرق ويفيد كثيرًا في تطبل البطن وفي التقلصات المتقطعة وخاصة المصاحبة للتبرز، أما خارجيًا فيستعمل كمنقط مضاد للروماتيزم والآلام القطنية، كما يستخدم في صناعة أجمل العطور وفي الصابون.

ويقول قطب في كتابه « النباتات الطبية في ليبيا » : للأذخر تأثير في عدم انضباط الدورة الشهرية، ومفيد جدًا لحالات المغص للأطفال.

الأناناس Pineapple : والأناناس مشهور وهو نبات عشبي صغير جدًا لا يصل ارتفاعه المتر الواحد وموطنه الأصلي جنوب أمريكا ويزرع من أجل الحصول على ثماره المميزة.

يعرف الأناناس على البروميلين علميًا باسم Ananas Comosus .

- تحتوي ثمار الأناناس على البروميلين (Bromelain) وهو بروتين من فئة الأنزيمات وهو المسؤول عن معادلة الحمض الزائد في المعدة.

- كما يحتوي على كمية كبيرة من فيتامينات (أ وج).

- تستخدم ثمار الأناناس غير الناضجة لتحسين الهضم وزيادة الشهية وتزيل سوء الهضم، ويقال : إن الثمار مقوية للرحم.

- كما أن الثمار الناضجة تبرد وتطري وتستعمل لتهبيط غازات المعدة وتقلل من حموضة المعدة.

- وألياف ثمار الأناناس لها فائدة عظيمة ضد الإمساك.

- يعتبر عصير الأناناس مهضم ومقوٍ ومدر .



الأجزاء المستعملة في الأناناس : الثمرة .

موطن الأناناس : مناطق خط الاستواء ، أمريكا الوسطى والجنوبية ، بعض الجزر مثل هاواي وتايلند.

تاريخ الأناناس : لم يصل إلينا تاريخ واضح ، حيث أنه كان بعيدًا عن أوروبا و آسيا ، وهي المناطق التي تهتم بتاريخ المزروعات.

تركيب الأناناس :

- ماء
- سكريات
- فيتامنيات خصوصًا C، A، B.
- خمائر البروميلين.
- أملاح معدنية ، مثل البوتاسيوم ، الصوديوم ، الفلور.

استعمالات و فوائد الأناناس :

- خمائر الأناناس كانت تستعمل في علاج الحروق وعقص الهوام ، ولكن هذه الخاصية لم تثبت فعاليتها ، وحاليًا يستعمل في صناعة الأغذية كفاكهة لذيذة ، وكمادة تستعمل لتطرية اللحم القاسي.
- يكافح الرشح وعوارضه بسب احتوائه على الفيتامينات وخصوصًا فيتامين C.
- يكسر العطش والحر في الصيف وبسبب كثرة الماء في تركيبه فإنه يمنع ضربات الشمس.
- يدر البول ، ويمنع تشكل الرمل والحصى في الكلى والمثانة والمجاري البولية كلها.
- يستعمل من قبل من يتبع حمية لأنه لا يحتوي على سكريات بشكل عال ، ولأنه مدر للبول ، ويقذف السوائل الزائدة خارج الجسم.
- يمنع تراكم الدهون داخل الأوعية الدموية خصوصًا الشرايين، لذلك يمنع تصلب الشرايين.
- يسهل هضم الطعام ويمنع قبوضة المعدة.
- ينشط وظائف الكبد ويكافح البرقان.
- عبر الأنزيمات التي يحتويها البروميلين، يمنع الأورام وانتفاخ الأنسجة والتهابها وهنالك أدوية كثيرة تحتوي هذه الأنزيمات تحت أسماء تجارية لشركات أدوية كثيرة.
- يكافح القروح والحروق.
- باحتوائه على مادة الفلوريد يمنع تسوس الأسنان ويفضل أن يعطى إلى الأطفال خلال مرحلة النمو لحماية أسنانهم واللثة.
- له فائدة في جودة الهضم وله فائدة في المعدة ، ولمكافحة السموم .
- لتقوية القدرة الجنسية ويوصف لها.
- في حالات : فقر الدم ، بطء النمو ، النقاهة ، عدم تركيز الغذاء ، وعسر في الهضم ، التسمم ، السمنة ، التهاب المفاصل ، تصلب الشرايين ، والصرع .
- مقوى لجلد الوجه إذا دهن بعصيره ويفيد في رشح العلف .

- لعلاج السمنة .
- لعلاج مجموعة كبيرة من الذين يعانون من ألم في العمود الفقري .

مضار الأناناس وآثاره الجانبية :

إن أكل الأناناس بكثرة يؤدي إلى :

- اضطرابات في الجهاز الهضمي مثل ، إسهال معوي ، غثيان ، قيء.
- طفوح جلدية.
- بثور في أطراف الشفتين والفم.
- انقباض في عضلات الرحم مما يسبب الإجهاض.

تفاعل الأناناس مع الأدوية :

يفضل عدم أكل الأناناس عند مرضى ضغط الدم الذي يستعملون :

- أدوية الضغط.
- مميعات الدم.

*****

أرز -RICE

الأرز ، الرز ، أرز Oryza Sativa ،Rice



- الأرز وجبة أساسية لكثير من الشعوب وخاصة الشعوب الآسيوية وتتنوع وجباته وطرق الاستفادة منه.

- يحصد الأرز بقشرته الخارجية غير الصالحة للأكل وتكون جامدة، وتوجد تحتها حبة الأرز التي نأكلها.

- يمر الأرز بمراحل عديدة حتى يصل إلى صورته القابلة للأكل وهذه المراحل هي التخلص من القشرة الخارجية والنخالة ثم الوصول إلى الحبة الأساسية وتلميعها للحصول على الحبة البيضاء.

- تعالج حبة الأرز للتخلص من القشرة الخارجية والنخالة في المطحنة.

- يصنف الأرز إلى حبة طويلة ومتوسطة وصغيرة.

- تحدد كمية الأميلوز (وهو النشا الذي يتواجد في الأرز) جودته عند الطهي.

حبة الأرز الطويلة



- يزيد طول حبة الأرز (النوع الطويل) على عرضها من ٤ – ٥ مرات كما أنها تكون أكثر بياضًا في اللون وأكثر رفعاً. وعند طهيها تظل الحبات منفصلة عن بعضها.

- الحبة المتوسطة تلك التي يقع طولها بين الحبة الطويلة والصغيرة، ويزيد طولها عن عرضها من ٢ – ٣ مرات. وعند طهيها تكون أكثر امتصاصًا للماء والسوائل التي يطهى بها من الحبة الطويلة.

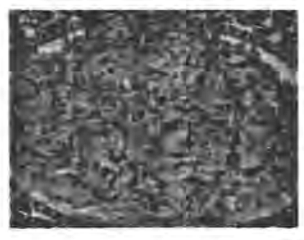
حبة الأرز الصغيرة



- الحبة الصغيرة شكلها مستدير قليلًا ومليئة، وعند الطهي تلتصق الحبات ببعضها وتحتوي على أكبر نسبة من الأميلوز عن باقي الأنواع الأخرى.

* أنواع الأرز:

الأرز البني :



- يوجد نوع آخر من الأرز يسمى الأرز البني ولونه بيجًا بعد الطهي الذي يكتسبه من النخالة، لكنه يحتفظ بأكبر قدر من المواد الغذائية مثل: الثيامين، نياسين، ريبوفلافين، حديد، كالسيوم، كما أنه يحتوي على البروتينات، وكميات صغيرة من الدهون.

- كلما تركت الأرز البني في الماء كلما زادت قيمته الغذائية على عكس الأرز الأبيض.

- إذا تم سلق الأرز أو تعريضه للبخار قبل نزع قشرته سيساعد ذلك على الاحتفاظ بأكبر قدر ممكن من المواد الغذائية.

- أرز (Aborio) أو المعروف باسم (Risotto) هو أرز إيطالى يستخدم في المطبخ الإيطالي وحبته قصيرة وأكثر امتصاصًا للماء عند طهيه.

- الأرز البسماتي (Basmati) ويعرف باسم : « أمير الأرز » وله رائحة ونكهة طبيعية بدون أن يضاف إليه شيء، ومن الأشياء المفضلة معه الزعفران والكاري لإعطائه

لونًا ذهبيًا له.

- أرز الياسمين (Jasmine) يعرف بالأرز التايلاندي وله رائحة الياسمين عند طهيه.

- أرز جاهز (مطهو مسبقاً) إما بشكل كلي أو جزئي قبل تجفيفه وتعبئته وهو سريع الإعداد لكنه ليس حلو المذاق.

- الأرز الحلو، يستخدم في الحلوى وتلتصق حباته عند الطهي التي تلائم طبيعة الحلويات.

- أرز هندي (بري) وتأتي بذوره من الأعشاب المائية وهو ليس بالضبط أرز لكنه يشبهه. ويحتوي على كميات عالية من البروتينات وفيتامينات (ب) أكثر من الأرز المعالج وله مذاق لذيذ، ينظف قبل استخدامه ولا تلتصق حباته عند الطهي.

- الأرز الأسود ذو الحبة المتوسطة غير المعالجة حيث تكون نخالته لونها أسود ويكتسب اللون القرمزي الداكن بعد طهيه.

منتجات الأرز:

١- **دقيق الأرز** : يتم طحن أي نوع من أنواع الأرز، وهو لا يحتوي على مادة الجلوتين (مادة بروتينية توجد في الدقيق) ويصنع منه النودلز (إحدى أنواع المكرونات).

٢- **لبن الأرز** : يصنع اللبن من مزج الأرز مع الماء وطهيهما فوق النار. يستخدم هذا اللبن لأغراض الطهي والخبز، وهو بديل فعال لمنتجات الألبان وخاصة اللبن البقري الذي يحتوي على اللاكتوز.

٣- **نبيذ الأرز** : يتم بتخمير وتحلية الأرز الجلوتيني، ويكون مذاقه حلوًا ونسبة الكحوليات التي توجد به قليلة (١٢- ١٤ ٪). وفي خلال عملية التصنيع يتم تحويل النشا إلى سكريات ثم تقوم الخميرة بتحويل السكر إلى كحوليات.

٤- **خل الأرز** : يصنع من نبيذ الأرز وتوجد خمسة أنواع من خل الأرز :

١- الخل الصيني.

٢- الخل الأحمر والذي له مذاق حلو وحار ويستخدم في إعداد الصلصات.

٣- الخل الأبيض وله طعم معتدل يستخدم في الأطباق الحلوة.

٤- الخل الأسود وهو لاذع المذاق، يستخدم كإحدى أنواع المشهيات.
٥- الخل الياباني عديم اللون والذي يستخدم مع أطباق السوشي.

خميرة الأرز الأحمر: يتم تخمير الأرز بواسطة خميرة حمراء تسمى (Monascus Purpureus)، ويستخدمها الصينيون منذ عدة قرون كمادة حافظة للأطعمة، ومكسبات لون، أو كإحدى المكونات في نبيذ الأرز .

وتوجد لها فوائد عديدة تنشيط الدورة الدموية وللحفاظ على نسب الكوليسترول .

تخزين الأرز: - يخزن الأرز في مكان بارد جاف مظلم في حاويات محكمة الغلق.
- يوضع بعض فصوص الثوم (بدون نزع القشرة) مع الأرز حتى تبعد السوس عنه.
- يعيش الأرز الأبيض لفترات طويلة أما الأرز البني فلا بد من الاحتفاظ به في الثلاجة أو الفريزر.

طهى الأرز: - الطريقة التقليدية لطهي الأرز :
- يضاف كوب من الأرز على ١,٥ كوب من الماء، وإذا كان كوبان تضاف ثلاثة أكواب وهكذا.
- يمكن طهيه على الموقد من أعلى، داخل الفرن، أو في الميكروويف.
- يغمس الأرز في الماء قبل طهيه (وخاصة البسماتى) لمدة ٣٠ دقيقة حتى لا تلتصق حباته عند الطهي.

الأجزاء المستعملة في الأرز

البذر .

موطن و تاريخ الأرز: نبات حولي موطنه آسيا ، والأغلب الصين والهند وأندونيسيا . من هناك انتشر إلى أفريقيا وسوريا ومن ثم إلى أميركا . ومن سوريا عبر الحوض الأبيض المتوسط ، انتقل الأرز إلى أوروبا وتم ذلك عبر العرب في القرون الوسطى . وحاليًا يزرع الأرز في سهل في إيطاليا وقليلاً في أسبانيا ، يزرع القليل من الأرز في إنكلترا ، هناك ١٥٠صنفًا من الأرز . وفي الهند يزرع ما بين ٥٠-٦٠ نوعًا من أنواع الأرز .

عادة الأرز يحتاج لزراعته ماء راكد ومستنقعات ، وأنواع قليلة من الأرز التي تحتاج إلى أرض عادية وجافة لا تغمرها المياه .

تركيب الأرز

• ماء ١٢,٥٪ • بروتين ٣٪

• نشاء ٧٨٪ • دهون نباتية ٣٪

• أملاح معدنية ، بوتاسيوم ، صوديوم ، كالسيوم ، منغنيز ، حديد ، فوسفور ، كبريت ، يود ، فيتامينات A، B، E .

استعمالات و فوائد الأرز الطبية :

١. يستعمل الأرز رئيسيًا كمصدر للطعام والغذاء .

٢. مغذ وخفيف وسهل الهضم .

٣. يستعمل كعلاج لحالات الإسهال ، وهو يحتوي على بوتاسيوم وأحماض نباتية أقل من البطاطا .

٤. ماء الأرز الذي يحضر عبر غلي قليل من الأرز بالماء ، يساعد على تنعيم وتلطيف طبقات الجلد ، وترطيبها ، وامتصاص رائحة العرق .

٥. ماء الأرز الممزوج بالقليل من الحامض والسكر ، يسقى للمرضى المحرورين. وذلك لكسر الحرارة وتبريد الجسم ، ويوصف في الأمراض الالتهابية .

٦. يستعمل في أمراض الكلى وحصر البول ، وعند وجود مرض ونقص في نشاط الكلى وارتفاع الزلال في البول و (ارتفاع البولينا بالدم).

٧. حقنة شرجية بماء الأرز تعالج القروح في المستقيم والالتهابات .

٨. ماء الأرز يعالج الحروق الجلدية ، والالتهابات المسماة Erysipeals .

٩. يوصف للمصابين بالضغط كخافض للضغط .

١٠. ماء الأرز يوصف لمعالجة الإسهالات خصوصًا عند حديثي الولادة والرضع ، الذين تكثر إصابتهم بالإسهالات بسبب تغذيتهم على الحليب الذي قد يكون دسمًا زيادة عن اللزوم عند بعض النساء

- تنظيف زهريات الورد من الداخل، بوضع حبات أرز غير مطهية مع ماء وصابون.

الأنيسون (اليانسون) pimpinella anisum

اعتاد الناس في كافة أرجاء المعمورة على احتساء فنجان من القهوة أو الشاي في صباح كل يوم ... ورغم علم الكثيرين منهم بما يحتويه هذان المشروبان من مواد ضارة بصحة الإنسان على المدى القريب أو البعيد أيضًا مثل (الكافيين والتانين) فإن الإقبال على احتسائهما في تزايد مستمر.

وثمة إحصاء دولي أذاعته منظمة البن العالمية مؤخرًا يشير إلى أن حوالي ١,٥ مليار فنجان من القهوة يتناولها سكان العالم كل يوم....

وإذا كان هذا بالنسبة للقهوة ... فماذا يكون بالنسبة للشاي وهو المشروب الأكثر شعبية وانتشارًا . تؤكد الإحصائيات إلى أن العرب يحتسون منه كل صباح ما قيمته ٢٥ مليون دولار.

عزيزي القارئ هذه دعوة أقدمها لك حتى تنعم بأعصاب هادئة مع بداية عملك الصباحي غيِّر من الآن مشروب الصباح ... دع الشاي والقهوة لما لهما من أضرار .... جرِّب مشروبًا آخر أقل ثمنًا وأكثر فائدة.. إنه مشروب الينسون أو الأنيسون كما جاء في كتب التراث العربي.

ومشروب الينسون هو مغلي ثمار عشب الينسون... وهو عشب حولي لا يزيد طول ساقه عن ٥٠ سم، ويصنفه علماء النبات إلى عدة أصناف أشهرها وأكثرها انتشارا في الوقت الحاضر:

اليانسون الإيطالي: الذي يمتاز بجودة بذوره حيث تحتوي على ١,٥ إلى ٣,٥ ٪ زيوت طيارة.

اليانسون الأسباني: تتميز بذوره بصغر حجمها الذي لا يتعدى ٤ مم، ورغم صغرها إلا أنها تعطي نحو ٣٪ زيوت طيارة.

اليانسون الروسي: بذوره أصغر من سابقه وأقل عطاءً من الزيوت الطيارة.

اليانسون الألماني: تمتاز بذوره بكبر حجمها النسبي ونسبة الزيت الطيار فيها عالية. المجلة العربية(السعودية)-العدد (١٦٣)-شعبان ١٤١١ هـ.

المواد الفعالة

ثبت أن الينسون يحتوي على ٣١,٣٪ مواد بروتينية، ٢٩,٧٪ دهون ٢٩,٦٪ مواد نشوية وسكرية، ١٠٩٪ ألياف كما يحتوي على أنواع عديدة ومتباينة من الأملاح المعدنية. وثمة نوعان من الزيوت تستخرج من بذور اليانسون.

الأول: زيت طيار: وتتراوح نسبته بين ١,٥ إلى ٤,٥٪ وهو يستخرج بالتقطير، ونسبة مادة الأنيثول (Anethol)تصل إلى نحو ٩٠٪ .

ويتميز هذا الزيت بأنه عديم اللون أخف من الماء لونه فاتح، له رائحة جميلة وطعم مستساغ.

الثاني: زيت ثابت: وتصل نسبته إلى نحو ٣٠٪ ويستخرج بالعصر بعد تليين البذور بالبخار ويتميز هذا الزيت بلونه المائل إلى الخضرة وانعدام رائحته.

أما أهم مركبات النكهة في اليانسون فهي مادة مثيل كافيين(Methyl Chavicol) .

فوائد طبية: كان القدماء المصريين يصفون اليانسون للوقاية من بعض الأمراض وقد عدَّد الأقربازيني الشهير (ديسقوريدوس) فوائد الينسون للإنسان، وذلك من خلال صفحات موسوعته المسموعة (الحشائش). وقال عنه (جالينوس) أحد أقطاب الطب في الحضارة اليونانية القديمة : إنه ينفع في علاج بعض (الأمراض الداخلية) خاصة أمراض الجهاز الهضمي. انظر المرجع السابق .

وجاء الأقربازينون والأطباء العرب إبان العصر الوسيط ليؤكدوا أهمية اليانسون.. وقد استحضروا من ثماره وأوراقه العديد من الأدوية النافعة لعلاج عدد كبير من الأمراض.

ومن ذكره وأسهب في الحديث عنه وعن فوائده داود الأنطاكي وابن البيطار والشيخ الرئيس ابن سينا الذي قال عنه في قانونه الطبي:

« مفتح مع قبض يسير، مسكن للأوجاع، معرق، محلل للرياح ينفع في التهيج وفي الوجه وورم الأطراف، مدر للبن، ينفع في سدد الكبد والطحال من الرطوبات.... يفتح سد الكلى والمثانة والرحم ... ينفع في العتيقة(نوع الحميات) ويدفع ضرر السموم والهوام » .

وكان اليانسون قد دخل معامل الطب الحديث وعكف على دراسته عشرات الصيادلة والأطباء في الشرق والغرب على حد سواء وذلك للوقوف على مدى ما يتردد في الأوساط الشعبية من فوائد جمة له..وكانت نتائج دراستهم وأبحاثهم وتجاربهم في صالح اليانسون. فقد ثبت أنه يفيد في:

طرد البلغم والسعال إذا استعمل مغلي ثماره كشراب ساخن أو فاتر.

طرد الغازات، وشرابه الساخن يعالج المغص المعوي.

علاج بعض أنواع الصداع وضيق التنفس والإعياء.

منبه قوي للجهاز الهضمي.

علاج الاستسقاء وضعف الكلى والطحال.

يفيد في حالات التشنجات لاحتوائه على مادة الأنيثول.

يفيد في حالات الربو.

يقوي الجهاز الهضمي عند المسنين.

يزيد من إدرار اللبن عند الرضاعة.

يقوي المبيض عند المرأة (بعد سن اليأس) .

يقوي الطلق ويدر الطمث وينظمه عند النساء.

يضاف زيته إلى العديد من الأدوية خاصة الأدوية المسهلة لمنع المغص.

شرابه الفاتر يفيد في علاج المغص الناتج عن سوء الهضم عند الأطفال.

فاتح للشهية كما أنه ينظف الأحبال الصوتية ويحسن الصوت.

يدخل في صناعة مستحضرات التجميل والمحاليل المطهرة ومعاجين الأسنان.

يعطى للأطفال لطرد الغازات وتخفيف حدة بكائهم .

طريقة الاستعمال:

يغلى بذره ثم يصفى ويشرب وإذا أضيف مع الشمر كانت الفائدة عظيمة وأنفع وكذلك مع العسل .

*****

البابونج Oryza Sativa

* الأرز ، الرز ، أرز Rice،



البابونج هو أحد النباتات الطبية والعطرية الذي استخدم منذ زمنٍ بعيد.

-**الاسم العلمي** Matricaria Chamomilla:

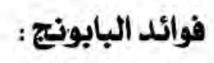
-**الفصيلة** Composita :

البابونج نبات معمّر ، وجد في انكلترا كموطن أصلي ، يزرع بالبذور في شهر أيلول ، ويمكن إكثار البابونج بتقسيم النباتات القديمة في الخريف ، يمكث النبات في الأرض أربع

سنوات . الجزء الهام طبيًا من النبات هو الأزهار ، تنتج أزهار البابونج في شباط وتستمر حتى أيار ، وأكبر إنتاج لها هو في نيسان ، وتجمع الأزهار باليد ، ويقوم بها الأولاد .

ينبت البابونج بريًا في بلاد الشام . ويكاد لا يخلو منزلًا في بلاد الشام من تخزين هذه العشبة تحتوي أزهار البابونج على زيت طيار بنسبة (٥, ٠-١٪) وهو زيت أساسي يحتوي على الكامازولين ، ولونه الطازج أزرق يصبح بلون أصفر مخضر أو بنيّ بعد مدة ، سميك القوام وقويّ الرائحة .

تستعمل أزهار البابونج الجافة لاستخراج هذا الزيت ، الذي يستعمل كطارد للغازات وخافض للحرارة ، أما مغليّ الأزهار المحلّى بالسكر فيستعمل عادةً كمسكّن معدي ومعرّق ومضاد للتشنّج ، كما يعمل حقن شرجية للأطفال فيطهّر الأمعاء ويسكّن المغص ويستعمل من الخارج على شكل كمادات تزيل الأورام وخاصّة في الجفون ، وهو يستعمل كبديل للشاي في بعض أقطار العالم .



فوائد البابونج :

يمكن تلخيص فوائد البابونج الكثيرة كما يلي:

- يفيد في التهاب القصبات المزمن والسعال الدّيكي والربو.
- يفيد في تخفيف آلام قروح المعدة والأمعاء لما له من تأثير مضاد للجراثيم والفطريات .

-في علاج التشنجات والمغص وتطهير الجهاز الهضمي وطرد الغازات وتنشيط الهضم .

-تنشيط الدورة الدمويّة .

-فاتح للشهية .

- يعالج المغص المعدي والمعوي ومنشّط للصفراوية
- علاج لإلتهاب المجاري البولية وحرق البول .
- يفيد في التهابات المثانة
- يفيد كمشروب في تخفيف آلام الدورة الشهرية .

علاج لإسهال الأطفال .

- مشروب البابونج يساعد على إزالة الأرق وجلب النوم .
- إزالة التهاب تجاويف الفم عن طريق المضمضة .
- يعالج التهاب اللوزتين والحنجرة وبحة الصوت إذا تغرغر به.
- يستعمل خارجيًا لتسكين التهاب الجلد وقروحه و الأكزيما والتهاب الأظافر .
- يساعد مغليّ البابونج في القضاء على الرّمد الرّبيعي والتهاب الملتحمة .
- يستعمل البابونج لمعالجة الصّداع عن طريق عمل حمامات قدمية ساخنة قبل النوم .
- يستعمل مغليّ البابونج لمعالجة الالتهابات النسائية عن طريق عمل مغاطس .
- يستعمل مغليّ البابونج لتفتيح لون الشّعر وإكسابه اللون الأشقر وزيادة رونقه وجماله .

طريقة الاستعمال : يحضّر مشروب البابونج بإضافة نصف ملعقة منه لكل فنجان ماء ساخن ويترك لمدة خمسة دقائق ثم يصفي ويحلى بالعسل ويشرب.

ومن أهم محاذير استعماله هو عدم الإفراط في تناوله وخاصّة من قبل المرأة الحامل وذلك في الشهور الأولى لما له من تأثير على الجنين .

*****

البطيخ Water Melon :

ويعود الاسم الأوروبي للبطيخ إلى الكلمة اليونانية القديمة Melone التي تعني «التفاحة الكبيرة ». ويصنف البطيخ والشمام ضمن الثمار الخضراء وليس ضمن الفواكه.

عن عائشة رضي الله عنها: (أن رسول الله ﷺ كان يأكل البطيخ بالرطب)رواه أبو داود والترمذي وحسنه. وزاد أبو داود: وكان يقول : « نكسر حر هذا ببرد هذا » . وصححه السيوطي: قال الأرناؤوط: إسناده صحيح.

وعن أنس رضي الله عنه: (أن النبي ﷺ كان يأخذ الرطب بيمينه والبطيخ بيساره فيأكل الرطب بالبطيخ وكان أحب الفاكهة إليه)رواه الطبراني في الأوسط والحاكم، وصححه السيوطي.

والبطيخ نبات حولي صيفي زاحف من الفصيلة القرعية وأول ما زرع في الهند ومصر حيث ورد ذكره في أوراق إيبرس الطبية ومنها انتقل إلى دول حوض البحر الأبيض المتوسط.

وهو من أهم فاكهة الصيف لاحتوائه على نسبة عالية من الماء (٩٠-٩٣٪) وهو يطفئ الظمأ ويرطب البدن.

والبطيخ نوعان:الأخضر والأصفر .

ويحتوي البطيخ الأخضر على السكر (٦-٩٪) وهو غني بالفيتامين ج = C وفقير بالفيتامين (أ) وحمض النيكوتين، ويحتوي على الأملاح المعدنية بنسبة جيدة وخاصة الفسفور والكلور والكبريت واليود، ولغناه بالبوتاسيوم له فعل مدر معروف.

ويرى عالم التغذية الأمريكي (إينسلي) أن عصير البطيخ يقي من التيفوئيد ويفيد المصابين بالرثية (الروماتيزم).

قال ابن القيم: (والمراد بالبطيخ الأخضر وهو أسرع انحدارًا عن المعدة من القثاء والخيار، وهو سريع الاستحالة إلى أي خلط كان صادفه في المعدة وينبغي أكله قبل الطعام. فقد قال عنه بعض الأطباء أن أكل البطيخ قبل الطعام يغسل البطن غسلًا ويذهب بالداء أصلاً).

وقال البغدادي: (الأخضر بارد رطب، والأصفر أميل إلى الحرارة) أصلًا وكله مفيد مدر للبول، سريع الهضم دلوكه مذهب لنمش الوجه لا سيما بذره، يذيب حصى الكلية والمثانة، والإسراف في تناوله بعد الطعام يسبب عسر الهضم، لذا ينبغي تناوله بعد فترة كافية من تناول الطعام).

أما البطيخ الأصفر Le melon أو الشمام، فهو أغنى بالفيتامينات والبروتينات (ففيه بروتين ٧, ٠٪ ودسم ٢ , ٠٪ وسكر ٦٪) وعلى فيتامين ج وب٢ والمعادن من كبريت وفسفور والحديد والنحاس والصود والبوتاس والكلس والمانيزا. ولذا فهو مغذ جيد، دافع للجوع وأجوده ما كان خشن الملمس، ثقيل الوزن، ذا أخاديد واضحة.

والبطيخ الأصفر كالأخضر، مرطب ومطفئ للعطش، ويزيد عنه في خواصه الشافية فهو علاج ممتاز للإمساك إذا أخذ على الريق. وإن وضعت شرائحه على الجلد المتغضن (الجعد) تكسبه نضارة وليونة ، كما أنه مفيد لمعالجة التهابات الجلد. ولا ينصح بتناوله

للمصابين بالتهاب المعدة والأمعاء ؛ لأنه لا يهضم بسهولة. وماؤه ينقي الجلد من الكلف والنمش.

أما بذور البطيخ فهي ذات قيمة غذائية عالية حيث تحتوي على الدهون بنسبة ٤٣٪ والبروتين ٢٧٪ والسكاكر ١٥٪ وتستخدم ملينة ومجددة للقوى وتؤكل محمصة مع البقول (المسليات) .

البطيخ والشمام لتذويب الشحم

نصح اتحاد التغذية الألماني بالإكثار من تناول البطيخ صيفًا ليس لأنه ينعش الجسم فحسب وإنما يزوده بالعديد من المواد الأساسية التي يفقدها عبر الغدد العرقية. وذكر الاتحاد في تقرير له أن الدراسات الأخيرة التي أجريت على نساء ورجال بدناء أثبتت فاعلية البطيخ والشمام في تبديد الشحوم، خصوصًا المتجمعة في منطقتي الردفين والبطن.

وكان خبراء التغذية في الاتحاد قد أجروا دراسة على ٤٠ متطوعًا تم تقسيمهم إلى مجموعتين، بينت أن الإكثار من تناول البطيخ أفاد في تقليل أوزان البدناء في المجموعة الأولى مقارنة بالمجموعة الثانية التي لم تتناوله.

جدير بالذكر أن البطيخ ليس مجرد ماء، وإنما يحتوي على كميات كافية من البوتاسيوم تعوض ما نفقده من خلال العرق. كما يزود البطيخ والشمام الإنسان بكمية جيدة من فيتامين سي والكاروتين إضافة إلى قليل من الكالسيوم والمغنسيوم والحديد. هذا عدا مادة مانغان الضرورية لتنشيط الدماغ، وحامض الفوليك المقوي للخلايا.

ويعرف البشر أكثر من ٥٠٠ نوع من الشمام ينمو معظمها في آسيا وإفريقيا وأمريكا الجنوبية. وينصح معهد التغذية الألماني بتناول البطيخ والشمام الناضج لأنه يحتوي أعلى نسبة من المواد المفيدة ولأنه يوفر أفضل تأثيراته على مكونات الشحوم في البطن والردفين.

*****

البقدونس

Parsley (Carum Petroselinum)



الأجـزاء المسـتعملة في البقـدونس : الجـذور ، الأوراق ، البذور

المـوطن والتـاريخ للبقـدونس : ينسـب مـوطن البقدونس إلى شرق حوض البحر الأبيض المتوسط إلى تركيا ، الجزائر ، ولبنان ، وأول من سمى البقدونس باسمه العلمي Petroelinum كان الطبيب المشهور ديسقوريدس .

أما البقدونس البري فتنسب نشأته إلى سردينيا ، ثم دخل إلى إنكلترا وأوروبا ، وأول زرع له كان عام ١٥٨٤م .

وضع الإغريق البقدونس في مكانة عالية وبدأوا بوضع الأكاليل المصنوعة من البقدونس على رؤوس المتصرين في ألعابهم . كما زين الإغريق أضرحة موتاهم بالبقدونس ، وكان ممنوعًا منعًا باتًا تقديم البقدونس أو وضعه على مائدة طعام يجلس عليها كبار السن ، لأنه مكرس للأموات وللنسيان .

يذكر هوميروس بأن الجياد التي كانت تجر عربات الفرسان القتالية كانت تطعم بالبقدونس ، وفي الحدائق التي أسسها الإغريق وضعوا البقدونس حولها وعلى حدودها . أما في العصور الوسطي فقد كان يزرع في الحدائق لما له من فضائل طبية.

هنالك عدة أنواع زراعية من البقدونس والتي قد تبلغ ٣٧ صنفًا كانت تزرع من قديم الزمان، وفي أيامنا هذه فإن البقدونس يستعمل في الطهي خصوصًا مع أنواع الحساء .

يقال : إن البقدونس مميت للعصافير وخصوصًا لأنواع الببغاء ، ويؤذي كثيرًا أنواع البوم ، أما الأرانب فإنها تذهب إلى مسافات بعيدة بحثًا عن أنواع البقدونس ، والغنم مغرم بالبقدونس .

تركيب البقدونس

تحتوي جذور البقدونس على النشا ، هلام ، سكر ، زيوت طيارة ، ورماد ، ومواد

أخرى مع طعم حلو خفيف.

يحتوي ورق البقدونس على زيوت طيارة أكثر من الجذور ، والزيوت الطيارة الموجودة في الجذور تحتوي على أملاح معدنية ، حديد ، كالسيوم ، فوسفور ، وفيتامينات ج و أ .

استعمالات وفوائد البقدونس الطبية



لم يأخذ البقدونس حقه الفعلي في الدراسة الطبية حتى الآن ومع ذلك فقد كشفت الأبحاث الطبية عن الفوائد التالية للبقدونس:

١- الأوراق والجذور والبذور يستخرج منها مادة زيتية Apiol وهي التي لها التأثير الطبي الذي يحدثه البقدونس وهي تستعمل حاليًا في أدوية مرض الملاريا.

٢- ويحدث البقدونس تأثيرًا قويًا مضادًا للمغص ، ويقوي الهضم ، ويزيل النفخة والأرياح ، ملين لطيف للمعدة ، مكرع ومجشئ ، فاتح للشهية .

٣- مدر طبيعي للبول ، يفتت الحصى والرمل ، منشط ومقو للكلى ، يزيل احتباس الماء بالجسم (الاستقساء) .

٤- مفيد لأمراض الصدر والسعال والربو وأنواع الرشح .

٥- يحتوي على مادة الكلوروفيل التي تنقي الأنفاس وتطيب رائحة الجسد وتعطي العرق رائحة غير منفّرة ، يستعمل للمضغ بعد أكل الثوم والبصل فيزيل الروائح .

٦- إن البقدونس يعتبر من عائلة النباتات المسماة Umbellifrous والتي لها نشاط قوي مضاد للسرطانات في الجسم البشري .

٧- استعمل القدماء نبتة البقدونس في تنظيم الدورة الشهرية لدى السيدات فهو بحق العلاج المفضل لاضطرابات الطمث أو لإحداث إجهاض الحوامل لأسباب طبية

٨- يستعمل زيت البقدونس بتدليكه على الصلعة لتنشيط نمو الشعر ومنع تساقطه .

٩- البقدونس يزيل الإسهالات ويستعمل في معالجة الطاعون والحمى.

١٠- البقدونس يمنع فقر الدم بواسطة وفرة الحديد والفوليك أسيد .

١١- البقدونس مهدئ للأعصاب .

١٢- مقو عام ، مقو للأعصاب،مضاد لفقر الدم .

١٣- مضاد للكساح، مضاد للرمد الجاف،مضاد للتسمم.

١٤- منق للدم وللجهاز الهضمي أو المجاري البولية.

١٥- ممدد للأوعية ،طارد للديدان ،مضاد للسرطان.

١٦- للوهن وللنمو لعسر الهضم وللتخمر المعوي وللتطبل .

١٧- للملاريا « عصير البقدونس بمعدل ١٠٠ إلى ٢٠٠ غرام يشفي حميات غب(الملاريا) » .

١٨- في البقدونس أربعة أضعاف ما في الليمون الحامض والملفوف من فيتامين (ث).

١٩. يستعمل من الخارج لعلاج احتقان الحليب ، السيلان الأبيض ، الرضوض الجروح ، لسع الحشرات ، الرمد ، الكلف والنمش.

مغلي البقدونس : - إذا غلي البقدونس المقطع بالحليب كان خير علاج للربو الرطب والنزلات وانقطاع الصوت .

- كما تعالج به آلام الأسنان بدلك اللثة والخد محل الألم.

- ولطرد الديدان يغلى البقدونس مع الأطريلال والبنفسج ويشرب صباحا على الريق .

- مغلي جذور البقدونس مبول ومطمث وجذر البقدونس الحولي مفيد جدًا .

- في شفاء اليرقان والاستسقاء واحتقانات الكبد والطحال .

- مغلي البذور ينظم الحيض ويمنع الآلام الناجمة عن عسره ويعد البقدونس بحق العلاج المفضل لاضطرابات الطمث .

البقدونس لعلاج الذبحة والتهابات الحلق :

نشرت جريدة (العالم الإسلامي) السعودية في عددها الصادر رقم (١٣٢٥) تحت هذا العنوان أن الرومان قديمًا كانوا يستخدمون البقدونس في ولائمهم كي يزينوا بها أطباقهم كما كانوا يصنعون منه تيجانًا تزين رؤوس الأبطال. أما في العصور الوسطي فقد كان يزرع في الحدائق لما له من فضائل طبية.

إن هذا النبات الأخضر ذو الطعم اللذيذ والرائحة الذكية غني بفيتامين (ج) ويحتوي على نسبة كبيرة من الكالسيوم والحديد كما يحتوي على نسبة صغيرة من فيتامين (هـ). وهو عنصر أساسي في طبق السلطة والأطباق الساخنة ويكفي أن تتناوله طازجًا حتى

تشعر بفائدته فالنبات الأخضر يفتح الشهية سواء أكان نيئًا أو مطهيًا أو حتى مغليًا وبفضله يصبح الطعام لذيذًا. وهذا النبات السحري علاج لكثير من الأمراض ومشروبه مهدئا لأزمات الذبحة الصدرية والتهابات الحلق. (انظر : كتاب « ثبت علميًا » الجزء الثاني، أ. محمد كامل عبد الصمد-ص ١٢١).

وفي دراسة علمية قام بها متخصصون تبين أن البقدونس غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية وخاصة فيتامين (أ) ولذا فيوصى بالإكثار من تناوله في فصل الشتاء حيث يكون الجسم مفتقرًا لكثير من الفيتامينات والأملاح المعدنية لقلة الخضراوت والفواكه في ذلك الفصل. وقد ثبت أيضًا أنه من النباتات المثيرة للشهية.

وله مفعول مسكن للألم كما أن له أثر فعال في حالات التهاب القرنية والتهابات العين عموما وفي حالة احتباس البول.

كما تبين أن للبقدونس استخدامات مفيدة في عمليات التجميل لدى المرأة حيث يستخدم هريسه كقناع على وجهها فيشد وجهها ويضفي عليها كثيرًا من الحيوية والنضارة.

وقد تستخدم عصارة البقدونس في غسيل الشعر وتغذيته وتقويته.

(ثبت علميًا ج٢ صـ٩٤)

*****

البندورة ، الطماطم ، Tomato



الأجزاء المستعملة :

الثمرة .

موطن وتاريخ البندورة - (الطماطم) : موطنها الأصلي أميريكا الجنوبية وتحديدًا بيرو ، حيث كانت تنمو في المنطقة الواقعة بين بيرو والمكسيك ، نقلها الأسبان إلى أوروبا ، ومنها توزعت إلى البلاد الأخرى .

كانت البندورة تزرع للزينة ولم تكن تزرع للأكل فقد كانت تعتبر نباتًا سامًا ، إلى أن

ثبت للأوروبين عدم صحة كون البندورة سامة . فانتشرت المطاعم التي تتفنن بطبخ البندورة .

تركيب البندورة - (الطماطم)

- ٩٣٪ ماء .
- ٤٪ غلوسين .
- ١٪ مواد رغوية .
- زيوت .
- فيتامينات (A ، B2، B1 ، C) .

استعمالات وفوائد البندورة (الطماطم) الطبية

١ - فاتحة للشهية . وتساعد على هضم الطعام لذلك فإن عصيرها يُقَدم قبل الأكل كأنه عصير الفاكهة إلا أنه يفوقه في فائدته الصحية، وقد يضاف إليه السكر ... أو الليمون حسب الرغبة.

٢- مدرة للبول مفتتة للحصى والرمل .

٣ - ملينة للطبيعة حيث تساعد على تجنب الإمساك بشرط أن تؤكل كاملة أي بقشرها لأنه يساعد على حركة الأمعاء التي بسببها يتم إخراج الفضلات..وأيضًا ببذورها لأن المادة الغروية الموجودة حول البذور تسهل من عملية إفراغ الفضلات.

٤- منشطة للجسم .

٥- غذاء جيد للمصابين بأمراض القلب وارتفاع الضغط والكلى .

٦- تفيد مرض الروماتيزم والتهاب المفاصل وحصى الكلى والمثانة والرمال البولية.

٧- وهي تعادل زيادة حموضة المعدة .

٨- ويفيد مرهم الطماطم الذي يُحضَّر بغلي عصيرها مع الدهن إلى أن يصبح متماسك القوام في علاج البواسير.

٩- يساعد عصير الطماطم على هضم الطعام ومفيد لمرضى الكبد والقولون حيث أنه يزيد من نمو وتكاثر الجراثيم غير الضارة والمفيدة في الجسم والتي لا بد من وجودها في المعدة والأمعاء لتقوم بعمليات التخمر والهضم والتحليل للغذاء. جريدة العالم الإسلامي « السعودية » -العدد (١٣٢٢).

وقد أكدت دراسة طبية أمريكية أن الطماطم تعتبر من أكثر الخضراوات فائدة للإنسان لأنها تحتوي على الفسفور والحديد والأملاح وتعتبر علاجًا لكثير من الأمراض مثل النقرس والروماتيزم والتهاب المفاصل وعسر الهضم. جريدة « الأهرام » القاهرية-العدد (٣٩٠٩٢) ١٧ ديسمبر ١٩٩٣.

البطاطس Potato :

البطاطس نبات درني عرف لأول مرة في أمريكا الجنوبية في القرن السادس عشر وتسمى باللاتينية Solanum tuberosum ، وهي تزرع حاليا في أغلب بلدان العالم، حيث تتكاثر الدرنات تحت التراب وتنتشر أوراق النبتة فوق الأرض، تكون درنات البطاطس بلون بني أو وردي ذات قشرة سميكة أو خفيفة، ويكون لب الدرنة أبيض اللون أو أصفر فاتح حسب نوع وفصيلة النبتة.

البطاطس كنبات لا يستساغ أكله نيئًا بل يؤكل مطبوخا بأن يكون مسلوقا أو مشويًا أو مقليًا.

تعتبر البطاطس غذاء رئيسي لكثير من شعوب العالم، وربما تكون البطاطس من أكثر النباتات تناولا وبأشكال مختلفة على شكل أصابع مقطعة ومقلية أو شرائح مقلية مقرقشة أو على شكل مسلوقة ومهروسة ومضاف لها الحليب والزبد كما تعود على ذلك الإنكليز.

هناك نوع من البطاطس يعرف بالبطاطس الحلوة تأكل مشوية.

البطاطس غنية بالمعادن فهي تحتوي على الكالسيوم والحديد والمغنيسيوم والبوتاسيوم والفسفور والصوديوم والزنك والنحاس والمنجنيز والسيلينيوم، وكذلك تحتوي على مجموعة من الفيتامينات مثل مجموعة فيتامينات ب٦ وب١٢ وفيتامين C و A و E إضافة إلى مجموعة من الحوامض.

وللبطاطس فوائد علاجية فهي منشطة للبشرة، وفعالة في علاج مشكلة الهالات السوداء عبر وضع الشرائح مباشرة على الهالات وكما هي مفيدة للبشرة الدهنية والمختلطة.

تزرع البطاطس مرتان في العام فهناك العروة الربيعية والعروة الخريفية.(عن ويكيبيديا).

قائمة بنسب القيم الغذائية لثمرة البطاطس الطازجة:

البطاطس	الوحدة	النسبة
ماء	جرام	٩٦,٣٣١
طاقة	كيلو جول	٩٦,٣٨٠
بروتينات	جرام	٢,٥٢٥
إجمالي الدهون	جرام	٠,١٢٢
كربوهيدرات	جرام	٢١,٩٣٦
ألياف	جرام	١,٩٥٢
معادن:		
كالسيوم (ca)	ملجم	٨,٥٤٠
حديد (fe)	ملجم	٠,٩٢٧
ماغنسيوم (mg)	ملجم	٢٥,٦٢٠
فسفور (p)	ملجم	٥٦,١٢٠
بوتاسيوم (k)	ملجم	٦٦٢,٤٦٠
صوديوم (na)	ملجم	٧,٣٢٠
زنك (zn)	ملجم	٠,٤٧٦
نحاس (cu)	ملجم	٠,٣١٦
منجنيز (mn)	ملجم	٠,٣٢١
سيلنيوم (se)	ميكرو جرام	٠,٣٦٦
فيتامينات :		
فيتامين (ج)C	ملجم	٢٤,٠٣٤
ثيامين	ملجم	٠,١٠٦
ريبوفلافين	ملجم	٠,٠٤٣
الحامض النيكوتيني	ملجم	١,٨١٠
الحامض البانتوثيني	ملجم	٠,٤٦٤
فيتامين ب٦	ملجم	٠,٣١٧

قائمة بنسب القيم الغذائية لثمرة البطاطس الطازجة:

فولات	ميكروجرام	١٥,٦١٦
فيتامين ب ١٢	ميكروجرام	٠,٠٠٠
فيتامين(أ) A	ميكروجرام	٠,٠٠٠
فيتامين (هـ) E	ملجم	٠,٠٧٣
ليسين	جرام	٠,١٥٤
ميثيونين	جرام	٠,٠٤٠
سيستين	جرام	٠,٠٣٢
فينيلالاين	جرام	٠,١١٢
تيروسين	جرام	٠,٠٩٤
فالين	جرام	٠,١٤٣
أرجنين	جرام	٠,١١٦
هيستدين	جرام	٠,٠٥٥

ملاحظة: كل هذه النسب تقريبية.

ثمرة بطاطس متوسطة الحجم = ١٢٢ جرام .

لبشرة أكثر بياضا.... قناع البطاطس



يستخدم غسول البطاطس لتبييض اليدين ونعومتهما ، وكذلك تفيد حلقات البطاطس إذا وضعت حول العين في التخفيف من ظهور الهالات السوداء:



المقادير:

ملعقة كبيرة من عصير ليمون طازج.

ثلاث ملاعق صغيرة جليسرين.

ملعقة صغيرة ماء بطاطس مصفى.

عشر نقط من خلاصة البنزوين.

التحضير : يضاف عصير الليمون للجليسرين ثم يضاف لهما ماء البطاطس. ثـم يضـاف البنزوين نقطة تلو الأخرى ويقلب الخليط جيدا. يحفظ المستحضر في زجاجة ثم يرج عدة مرات.

يمكن استعمال هذا المستحضر عدة مرات يوميًا وهو يعمل على تبييض ونعومة جلد اليدين .

تناول البطاطس المقلية يضاعف فرص الإصابة بسرطان الثدي



لذيذة..ولكن الإفراط في تناولها قد يضر .

ما تزال تتوالى الصيحات المحذرة من إفراط الأطفال في تناول البطاطس المقلية فأحدث الأبحاث الطبية تحذر من إفراط الأطفال في تناول البطاطس المقلية وبصورة متكررة حيث تضاعف من فرص وقوعهم فريسة لسرطان الثدي عند الكبر .

فقد وجد الباحثون أن تناول البطاطس المقلية بصورة مبالغ فيها لتتجاوز الحصة المقررة أسبوعيًا بخاصة بين الأطفال في المرحلة العمرية ما بين الثالثة إلى الخامسة ترفع من فرص إصابتهم بنحو ٢٧ في المائة بسرطان الثدي .

أكدت (كارين مايكلز) أستاذ علوم التغذية بجامعة (بوسطن) والمشرفة على أنه مع التقدم العلمي أصبحت الأدلة تتوالى لتدعم نظرية تأثير النظم الغذائية والحمية التي قد يتبعها الانسان في مراحل عمره الأولى بخاصة السيدات قد تشير إلى الأمراض التي قد يتعرض لها في مراحل متقدمة من عمره .

يرى الباحثون أن هذه الدراسة توفر مزيدا من الأدلة على أن أسباب إصابة المرأة بسرطان الثدي قد تعود إلى مراحل متقدمة من عمرها حيث تلعب العادات الغذائية دورًا هامًا في هذه الظاهرة وهو في الوقت نفسه ما جعل عددا من الباحثين يعتقدون بإمكانية تفادي هذه الإصابة بمراقبة تلك المرحلة الهامة من حياة المرأة لوقايتها في المستقبل من هذا المرض. وكانت الأبحاث قد أجريت على متابعة العادات والنظم الغذائية لنحو ٥٨٢ سيدة مصابة بسرطان الثدي وأكثر من ٥٨٩ سيدة لا يعانين من هذا المرض الخطير عام١٩٩٣م.

أشارت النتائج إلى أن السيدات اللاتي اعترفن بتناولهن لكميات كبيرة من البطاطس المقلية في الصغر ارتفعت بينهم نسبة الإصابة بنحو ٢٧ في المائة .

يذكر أن النظم الغذائية الغنية المواد الدهنية لها علاقة وثيقة بالإصابة بسرطان الثدي الذي يصيب أكثر من ٢٠٠ ألف سيدة أمريكية ومن المتوقع أن يودي بحياة ٤٠ ألف سيدة أخرى هذا العام.

البنفسج (Sweet Violet (Wild Viola

الأجزاء المستعملة في البنفسج.

الزهرة والأوراق ، تجفف في الظل وليس تحت أشعة الشمس .

تاريخ وموطن زهرة البنفسج

تحتوي عائلة البنفسج على أكثر من ٢٠٠ صنف تقريبًا ، وهي موزعة بين المناطق المعتدلة والاستوائية ، يزور هذه الزهور بعض الأنواع من الفراشات والتي تتغذى كليًا على البنفسج .

ذُكر البنفسج عدة مرات في كتابات هوميروس وفرجيل ، وقد استعمل الأثينيون هذه الزهرة لتعديل الغضب – وللزهر هذا المفعول أيضًا – ولجلب النوم والراحة . ولإراحة القلب وتقويته . ويذكر الإغريقي pliny، عن مرهم مصنوع من جذور البنفسج لمعالجة النقرس وأمراض الطحال . ويذكر بأن الأكاليل المصنوعة من البنفسج إذا وضعت على الرأس تطرد بخار النبيذ والصداع والدوخة .

بعد زمن نابليون استعمل الفرنسيون البنفسج في الطهي وما زالت تلك العادة إلى الآن .

أما بالنسبة للرومان ، فيذكر عن نبيذ يصنع من زهور البنفسج وكان يستعمله الرومانيون بكثرة .

وفي يومنا هذا يكثر استعمال البنفسج كملوّن ، وفي صناعة العطور ، ويستعمل في الأمور الطبية حيث يصنّع منه شراب البنفسج . ولأجل هذه الميزة تزرع مساحات واسعة من البنفسج في مناطق معينة في بريطانيا ، والبنفسج البري أقوى من النوع الزراعي ، ولكن لقلة وندرة الكمية يُستعمل الزراعي .

إن أكبر كمية بنفسج مزروعة في أوروبا هي في منطقة Nice الفرنسية .

وزهر البنفسج الطازج يُخلط مع الخضار في تحضير السلطة .

تركيب زهرة البنفسج.

إن الجزء المهم في تركيبة الأزهار هو الجزء الذي تنبعث منه الرائحة ، وهو الذي

يعطي اللون الأزرق البنفسجي الفاتح ، وهو يعطي هذا اللون في الماء الساخن عند وضع زهر البنفسج فيه .

وكيماويًا هنالك مادة من عائلة Glucoside تسمى : Viols quercitin ، موجودة بالبنفسج .

وتعود الفوائد الطبية حسب الهيئات الصيدلانية البريطانية إلى هذه المادة ، كذلك يحتوي البنفسج على مادة Salicylic acid ، وهي الأسيد الفعال الذي منه أقراص الأسبرين والأسبرو ، ولكن النوع الموجود في البنفسج طبيعي والنوع الذي في الأدوية كيماوي ، والأول أفضل من الثاني ، ويمكن استخراج الأسيد من البنفسج .

وكذلك هنالك مادة قلوية تسمى Violin .

استعمالات وفوائد زهر البنفسج الطبية.

• الزهر ملين لطيف للطبيعة . يزيل قبوضة المعدة .

• يعالج أمراض الصدر ، السعال والربو والالتهابات ،وهو مقشع .

• يساعد على تهدئة الأعصاب والنوم .

• منشط لوظائف الكبد ، معالج لليرقان ولالتهابات الكبد الوبائي .

• يستعمل في حالات أمراض القلب ، نشاف واحتشاء الشرايين ، وضعف عضلات القلب وأمراضها ، وغيرها من أمراض الجلطات .

• يعالج الصداع والشقيقة .

• يكافح الرشح وأمراض الجيوب الأنفية .

• يعالج الكدمات والإصابات ويسرع في اندمال الجروح .

• الزهرة والبذور تكافح انحباس الماء في الجسم ، وتدر البول وتفتت الحصى والرمل.

• تستعمل مستحضرات البنفسج في الطب المثلي . وهو نوع من الطبابة النباتية المعدنية ، وهو الطب الذي تتعالج به العائلة المالكة في بريطانيا .

• إن تأثير الأوراق والزهور لا زالت تحت الدراسة من ناحية تأثيرها المعقم للالتهابات ، وعلى ما يبدو فإن النتائج تميل إلى تأكيد ذلك .

• في السنوات الأخيرة استُعملت نباتات البنفسج الطازجة عن طريق الاستعمال عبر الفم والتطبيق الخارجي في علاج السرطانات . وآلام السرطانات ، وخصوصًا تلك التي تنمو في العنق والرقبة .

البلح :

للبلح بكافة أنواعه ومختلف حالاته قيمة غذائية مرتفعة بحث يعتبر غذاءً كافيًا وبه نسبة من الرطوبة تكسر من حدة عطش الإنسان. وأما فوائده والوقاية بالبلح فهو يقي ويعالج التهابات المجاري البولية ومدر للبول ويساعد على الهضم ويمنع الإمساك ويعالجه.

والبلح غير تام النضج يوقف الإسهال أما الرطب هو الذي وصل إلى درجة النضج قبل أن يجف ويصبح تمرًا فقد وجد العلم أن به فوائد علاجية كثيرة.

أكتشف أخيرًا أن في الرطب هرمون يسمى بـ (البيتوسين) له خاصية تنظيم الطلق عند الحوامل استعدادًا للولادة.فهو يحمي الطلق البارد ويخفف من الطلق الحامي أي أنه يقوم بعمل وعكسه حسب حاجة الحامل التي لا تعرف هي عنه شيئًا.

وقد عرف أن البلح يهدئ النفوس المضطربة ويمنح السكينة والهدوء للأعصاب القلقة .

وقد سبق القرآن الكريم العلم حينما قرر ذلك بنصه الحكيم الذي يخاطب به الله سبحانه وتعالى العذراء مريم وقد قاربت على الولادة: ﴿ وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَباً جَنِياً * فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْناً ﴾ [مريم ٢٤-٢٥] .

ويفيد البلح الشيوخ بما يمدهم به من طاقة وقوة ، ويقوي سمعهم وبصرهم فهو غذاء ودواء .

وقد ثبت علميًا أن القيمة الحرارية التي يعطيها رطل من البلح الطازج تساوى القيمة الحرارية التي يعطيها رطل من اللحم البتلو أو تزيد.

والبلح غني بالفسفور وهو عنصرًا أساسيًا في نمو خلايا المخ والأعصاب والجهاز الهضمي (انظر مجلة الـ (الأمة) القطرية-رد الله غربتها-العدد التاسع والثلاثون-السنة الرابعة-ربيع الأول ١٤٠٤ هـ) .

الرُطَب وتسهيل الولادة .

قال تعالى في سورة مريم : ﴿ فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنتُ نَسْياً مَّنسِياً * فَنَادَاهَا مِن تَحْتِهَا أَلاَّ تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِياً * وَهُزِّي إِلَيْكِ

بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَباً جَنِياً * فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْناً ﴾ [مريم ٢٣ : ٢٦] .



هناك حكم طبية معجزة في هذه الآيات تتعلق باختيار ثمار النخيل دون سواه من ناحية ، ثم توقيته مع مخاض الولادة من ناحية أخرى :

١ـ تبين من الأبحاث المجراة على الرطب على ثمرة النخيل الناضجة ، أنها تحتوي على مادة قابضة للرحم ، تقوي عمل عضلات الرحم في الأشهر الأخيرة للحمل فتساعد على الولادة من جهة كما تقلل كمية النزف الحاصل بعد الولادة من جهة أخرى .

٢ـ يحتوي الرطب على نسبة عالية من السكاكر البسيطة السهلة الهضم والامتصاص ، مثل سكر الغلوكوز ومن المعروف أن هذه السكاكر هي مصدر الطاقة الأساسية وهي الغذاء المفضل للعضلات ، وعضلة الرحم من أضخم عضلات الجسم وتقوم بعمل جبار أثناء الولادة التي تتطلب سكاكر بسيطة بكمية جيدة ونوعية خاصة سهلة الهضم سريعة الامتصاص ، كتلك التي في الرطب ونذكر هنا بأن علماء التوليد يقدمون للحامل وهي بحالة المخاض الماء والسكر بشكل سوائل ولقد نصت الآية الكريمة على إعطاء السوائل أيضًا مع السكاكر بقوله تعالى : ﴿ فَكُلِي وَاشْرَبِي ﴾ وهذا إعجاز آخر .



٣ ـ إن من آثار الرطب أنه يخفض ضغط الدم عند الحوامل فترة ليست طويلة ثم يعود لطبيعته ، وهذه الخاصة مفيدة لأنه بانخفاض ضغط الدم تقل كمية الدم النازفة .

٤ ـ الرطب من المواد الملينة التي تنظف القولون ، ومن المعلوم طبيًّا أن الملينات النباتية تفيد في تسهيل وتأمين عملية الولادة بتنظيفها للأمعاء الغليظة خاصة ، ولنتذكر بأن الولادة يجب أن يسبقها شرجية (حقنة) لتنظيف القولون.

*****

البصل onion



هو نوع من البقل من الفصيلة الزنبقية، وهو بقل ذو رائحة نفاذة مهيجة.. وسبب ذلك هو سلفات الآليل، وهي مادة كبريتية طيارة والحذر كل الحذر من استعمال البصل بعد تخزينه مقطعًا لأنه يتأكسد وتتكون منه مادة سامة، فلذا يجب أن يستعمل طازجًا.

وقد ثبت علميًا أن عصيره يقتل الميكروبات السبحية، وكذلك ميكروبات السل تهلك فور تعرض المريض لبخار البصل.

أماكن زراعته : وأشهر بلد لزراعة البصل الجيد في العالم على الإطلاق هي جزيرة شندويل بسوهاج في مصر.. يقول الإمام الرازي: « إذا خلل البصل قلت حرافته وقوى المعدة.. والبصل المخلل فاتق للشهوة » .

ولذلك فإن في صعيد مصر يأكلون البصل المشوي فهو يقوي الجسد، ويحمر الوجه، ويشد العضلات.. يقول ابن البيطار: « البصل فاتق لشهوة الطعام، ملطف معطش ملين للبطن، وإذا طبخ كان أشد إدرارًا للبول ، ويزيد في الباه إن أكل البصل مسلوقًا ، ويقطع رائحة البصل الجوز المشوي والجبن المقلي » .

وقال الأنطاكي عن البصل: « إنه يفتح السدد، ويقوي الشهوتين، خصوصًا المطبوخ مع اللحم، ويذهب اليرقان، ويدر البول والحيض، ويفتت الحصى » .

والمواد الفعالة الطبية في البصل هي:

فيتامين (س) للتعفن والمنشط، وكذلك الهرمونات الجنسية المقوية للرجال، ومادة (الكلوكوكتين) وهي مثل الأنسولين تضبط السكر في الدم، ولذا فإن البصل من الأدوية المفيدة لمرضى السكر.

ويوجد بالبصل كبريت، وحديد، وفيتامينات مقوية للأعصاب . ويوجد كذلك مواد مدرة للبول، والصفراء، ومنشطات للقلب، والدورة الدموية، وبه خمائر وأنزيمات مفيدة للمعدة، ومواد منبهة ومنشطة للغدد والهرمونات.

ولقد ثبت أن بالبصل مضادات حيوية أقوى من البنسلين والأوروميايسين، والسلفات.. من أجل ذلك فإنه يشفي من السل، والزهري، والسيلان، ويقتل كثيرًا من الجراثيم الخطيرة ؛ ولذا نجد الفلاح الفقير الذي يعتمد على طعام يكثر فيه البصل الطازج أصح وأقوى من الثرى الذي يأكل ما لذ وطاب وهو في رغد من العيش.

ومع إيماننا بأن الأعمار بيد الله عز وجل إلا أنه ثبت من الواقع المحسوس أن المسنين هم أكثر الناس أكلًا للبصل، وأن الأقوياء المعافين من الأمراض هم أكثر الناس أكلًا للبصل، وقلما تجد مريضًا بالسرطان أو السل أو ضعيفًا ممن يأكلون البصل، وهم أشد الناس مناعة ضد المرض. ولقد قال (هيروديت) المؤرخ القديم: « عجبت للمصريين كيف يمرضون ولديهم البصل والليمون » ولذا فإنه يسمى البصل بالكرة الذهبية لما فيها من المنافع الغنية..

البصل .... صيدلية النباتات : البصل لا يجهله إلا محروم وهو نبتة صغيرة يعرفها كل إنسان ويراها يوميًا بل يأكلها في طعامه ولا يخلو منها مطبخه ومع ذلك فهي رخيصة الثمن جدًا . ويعتبر البصل أحد أعظم النباتات فائدة وأوسعها تأثيرًا، لذا فقد دعاه البعض باسم « صيدلية النباتات » .

فالبصل مغذ لذا يعتمد عليه الفقراء في غذائهم، ولذلك نجدهم مع بساطة الأغذية التي يتناولونها أقوى أجسامًا وأنقى صحة، فهو منشط للجسم، منشط لعملية الهضم لما يحويه من (الفرمنت) وهو العامل الهاضم للغذاء . كما أن له مفعولًا قويًا في إبادة جراثيم الجهاز الهضمي فقد ثبت علميًا أن البصل هو أقوى المطهرات.

وقد ذكر القدماء أن هناك ثمانية وعشرون مرضًا مختلفًا يعالجهم البصل ... ظل الأطباء فترة طويلة من الزمن يسخرون من هذه العقيدة إلى أن قام أحد كبار الأطباء باختيار مائة وخمسين نوعًا من النباتات من بينها البصل لمعرفة مدى تأثيرها في البكتريا والجراثيم فوجد أنه أقواها، وأنه يقتل كثيرًا من الميكروبات العنيدة حيث أنه يحتوي على زيت عطري قوي المفعول يقلل جراثيم التقيح بأنواعها وجراثيم التيفود والجمرة والدمامل .

وقد أكد الطب الحديث أن فائدة البصل تعادل فائدة الأنسولين في علاج مرض

السكر وأن تناول بصلة واحدة متوسط الحجم يوميًا يؤدي إلى خفض نسبة السكر في الدم وذلك لأن البصلة تحتوي على مادة (الكلوكوكتين) التي لها ما للأنسولين المعروف من قدرة على تنظيم عملية خزن المواد السكرية في الجسم وفي استهلاكه. مجلة « بلسم » العدد (١٨٨) السنة السابعة عشر- فبراير ١٩٩١.

كما أكد أطباء التغذية في الولايات المتحدة الأمريكية أن البصل المسلوق يهدئ الأعصاب لأن في البصل أملاح تقوي الأعصاب وتريحها وتمنع الاكتئاب وتجلب النوم، وفيها مواد أخرى تقي الشرايين من التقلص وتراكم الكلس في الشيخوخة. وتحسن الدورة الدموية بما في ذلك الشريان التاجي مصدر الذبحة الصدرية.

ويمكن طرد الديدان المعوية عند الأطفال بنقع بعض شرائح البصل العفن في قليل من الماء طيلة الليل ويصفي في الصباح ويعطى للطفل بعد تحليته بالعسل ونستمر في ذلك يوميًا إلى أن يتم طرد الديدان من الأمعاء.

والبصل به كمية لا بأس بها من الفيتامينات، فهو يحتوي على فيتامين أ، ب١، ب٢، ب٥، ح، هـ وكثير من المواد الفعالة الأخرى كالكالسيوم والفسفور والحديد.

وفي تذكرة داود المعروفة أن البصل يُذهب البرقان والطحال ويدر البول والحيض ويفتت الحصى وماؤه يفيد في علاج الحكة والجرب والبرص والكلف، كما أن عصارته تُنقي الأذن وتقوى السمع وتشفي من مرض الثعلبة وتنبت الشعر، ويفيد في حالات ضيق التنفس والربو والاستسقاء والطحال وآلام المفاصل وعرق النساء وأوجاع الأذن واللسان والصداع. وإذا ما تناولناه مشويًا فإنه ينقي الصوت، ويقطع البلغم ويقوي اللثة ويثبت الأسنان ويمنع السموم وسائر أمراض الصدر والمعدة واليرقان، ويشفي الأمراض المزمنة وأوجاع الساقين ويعالج البواسير ويُذهبْ الخفقان والسعال.

شفاء الربو : اكتشف العلماء في ألمانيا الغربية أن عصارة البصل تهدئ نوبات الربو فما على المصاب إلا أن يشرب صباحًا ومساءً فنجانًا من مزيج العسل وعصير البصل ويستمر على ذلك لمدة شهر فإنه يفيد للغاية ومجرب.

وفي حالة التهاب الرئة : توضع لبخة البصل المسخن فوق الصدر والظهر وتُلف بقماش وذلك قبل النوم يوميًا فإنه علاج عجيب للقضاء على الالتهاب الرئوي). انظر

مقالنا بمجلة « الرابطة الإسلامية » السعودية-عدد رجب ١٤١١هـ

للسرطان : يؤخذ قشر البصل بعد تجفيفه جيدًا في الشمس ثم يطحن مع قدره وزنًا من لحاء البلوط، ويعجنا في عسل، وتؤخذ ملعقة من ذلك بعد كل أكلة مذابة في عصير جزر يوميًا لمدة شهر متواصل.. ومع ذلك يستنشق بخار البصل قبل النوم لنفس المدة.

وقد جاء في مجلة « كل شيء » الفرنسية أن العالم الطبيب « جورج لاكوفسكي » حقن بمصل البصل كثيرًا من المرضى ولا سيما مرضى السرطان فحصل على نتائج باهرة.

أما في حالة الإصابة بالسعال : فيُطبخ البصل في ماء مغلي مضاف فيه سكر نبات حتى يتم عقده أي يكون مثل العسل... وتأخذ ملعقة بعد كل وجبة طعام... وللأطفال معلقة صغيرة ثلاث مرات (بعد تعبئته في قارورة).

الآلام الروماتيزمية : إذا اشتكى المريض من الآلام الروماتيزمية فيتم تدليك مكان الألم ببخار البصل مع زيت الزيتون قبل النوم وذلك بتقطيع بصلة كبيرة في إناء يحتوي على الماء ويغلى ويوضع المكان المصاب فوق الإناء ليتلقى البخار مع التدليك بزيت الزيتون وفي الصباح تؤخذ ملعقة صغيرة من الزعتر المخفف المعجون مع العسل ولمدة أسبوع.

الدوالي : أما بالنسبة للدوالي فيتم وضع لبخة بصل مبشور مع قدرها من نبات (السمفوطن) وهو نبات يكثر على ضفاف الترع والأنهار - بعد فرمها - ويضمد بهما معًا بعد خلطهما وذلك من المساء وحتى الصباح يوميًا ولمدة أسبوع فهذا في غاية الفائدة.

كما يفيد البصل في حالة تورم الأصابع في الشتاء حيث توضع لبخة البصل المسخن على اليد أو القدم المصابة مساءً قبل النوم وحتى الصباح حيث تنزع وتُغسل اليد أو القدم ثم تدهن بزيت الزيتون مع التدليك.

الشقيقة (الصداع النصفي) : وإذا اشتكى المريض من الشقيقة فيتم أخذ كوب من عصير البصل ويوضع فيه عشبة السرخس المذكر بلا غسل حتى تتشبع ثم توضع في قطعة من الشاش وتوضع بعد التصفية على الشقيقة لمدة خمس دقائق ثم تحفظ في الثلاجة ويكرر ذلك حتى زوال الشقيقة. مجلة « الكويت » العدد (١٠٧).

الصداع: يغلى مبشور البصل مع قرنفل مطحون ومعجون في زيت زيتون،يترك حتى يبرد ثم يصفي ويؤخذ الزيت ويدلك به مكان الصداع، مع شرب ملعقة منه قبل النوم، حتى وإن ضاع الصداع لكيلا يعود.. وذلك العلاج مقوٍّ للأعصاب.

أمراض العيون: ولأمراض العيون يتم مزج قدرين متساويين من عصير عسل وبصل ويُقطر ذلك في العين فإنها خير قطرة للعين.

ويفيد البصل حالات الإمساك حيث تُقشر بصلة في لبن ويشرب فإن ذلك يفك الإمساك بلا إسهال ويضبط حركة المعدة من أول مرة....

أمراض الأذن: توضع لبخة بصل مفروم مسخن خلف صيوان الأذن ويقطر من عصير البصل وزيت الزيتون في الأذن صباحًا ومساءً مع التنظيف في كل مرة.

التهاب اللوز: توضع لبخة بصل مسخن حول العنق وفوق الحنجرة مع الغرغرة بعصير البصل والعسل ثلاث مرات يوميًا.

الطحال: يشوى البصل بقشره بعد حشوه بالحبة السوداء والشمر، ثم تؤكل البصلة كسندوتش مع زيت الزيتون وقليل من الجبن أو الطحال المشوي، فإنه مفيد للطحال جداً، ويمكن تناول ذلك كل يومين أو ثلاثة.

القوة والنشاط: يشرب عصير البصل المخلوط بعصير الطماطم وعليه قليل من الملح،فإنه يقوي الجسم ويجدد النشاط في أي وقت.. ويسلق البصل كذلك مع لحم الضأن ويضربان بعد ذلك معًا في الخلاط مع كوب قمح مستنبت، ويشرب كالمرق بعد الغداء بساعتين فإنه يمنحك قوة في العضلات وقوة في الحركة.. وتطحن بذور الفجل ويعجن في عصير بصل وصعتر ناعم ثم يؤكل مع الجبن بزيت الزيتون فإنه مقوٍّ جدًا.

القوة التناسلية: يؤتى بكوب عسل ونصف كوب بصل ويغليان معًا حتى يتبخر البصل وذلك بانعدام رائحته تمامًا من العسل، وتؤخذ من ذلك ملعقة بعد كل وجبة فإنه مفيد للغاية.. وكذلك أكل البصل المشوي بالفستق وطلع النخيل والعسل فإنه عجيب في مفعوله ونتائجه.

الكدمات والرضوض : يمزج عصير بصل مع قدره من زيت الكافور، ويدلك بذلك المزيج مكان الإصابة صباحًا ومساءً ، مع عدم التحريك وإجهاد العضو المصاب.

لالتئام الكسور وتخفيف آلامها : تطبخ شوربة بصل بنخاع العظام، وخاصة الإبل وإن لم يتوفر فالبقر، وتشرب كالمرق في الغداء يوميًّا، وبعد فك الجبيرة يكثر من أكل البصل، فإنه سيقوي الأعصاب ويساعد على سرعة التئام الكسر إن شاء الله تعالى.

للقروح السرطانية : يؤخذ عصير بصل قدر فنجان ويؤخذ القراص (أنجرة- قريص) وهي [عشبة يعرفها الفلاحون]، ويعصر من هذه الأوراق قدر ملعقة وتضاف على عصير البصل وتعجن فيها كمية من الحنة بحيث يصنع على هيئة مرهم تدهن به القروح السرطانية كل يوم مع الإكثار من شرب مزيج القراص والبصل قدر ملعقة صغيرة من كل منهما، ويعقب ذلك شرب كوب حليب محلى بالعسل النحل.

للدمامل والجمرات : يفرم البصل ويسخن في زيت زيتون دون أن يصفر ويوضع كالمراهم ويضمد عليه مع التنظيف يوميًّا حتى إذا ما تم إخراج الصديد منها استعمل دهن الحبة السوداء لالتئامها نهائيًّا.

للثآليل : تؤخذ شريحة بصل وتشبع في الخل المركز، ثم توضع اللصقة على الثآليل وتترك يومًا أو يومين ثم تنزع.. فإن لم يقتلع الثآليل يتكرر ذلك حتى يزول.

للقروح المتعفنة : يفرم البصل ويعجن في زيت زيتون أو عسل ويدهن به الجرح كل يوم، فإنه يدمله ويقفله.

توضع لبخة بصل مبشور مع قدرها من السنقيون (سمفوطن) [يكثر على ضفاف الترع والأنهار] بعد فرمها، ويضمد عليهما معًا بعد خلطهما من المساء إلى الصباح يوميًّا لمدة أسبوع فإنه غاية في الفائدة.

لتورم الأصابع في الشتاء : توضع لبخة البصل المسخن على اليد أو القدم المصابة مساء قبل النوم حتى الصباح، ثم تنزع، وتغسل اليد ثم تدهن بزيت زيتون مع التدليك.

لحبوب الشباب : تؤخذ بصلة وتسلق ثم تهرس وتعجن في دقيق قمح بلدى وتضرب

فيهما بيضة مع ملعقة زيت سمسم ، ويدهن بعد ذلك من هذا الدهان صباحًا ومساءً للوجه مع الإكثار من أكل البصل لتنقية الدم ولتنظيف المعدة.

للأكزيما: يؤخذ عصير بصل ومثله معه من الصعتر البري ويصنع على هيئة كريم ويدهن به بعد مسح الأكزيما بمحلول خل مخفف جدًا ، وتكرر يوميًا مع الحمية من مثيرات الحساسية والإكثار من أكل الفواكه والخضراوات الطازجة وخميرة الخبز والعسل النحل.

لسرطان الجلد : يؤخذ عصير بصل وطحين حلبة وكركوم أصفر قدر ربع ملعقة صغيرة ويصنع من ذلك مرهم ويدهن به يوميًا، وبعد أن يغسل مساء يدهن بزيت الزيتون، ويستمر المريض على ذلك لمدة أسبوع.

أمراض الكلى والحصى : تؤخذ بصلة- دون أن تقشر-ويغمد فيها (يحشى) طحين نوى البلح بعد تحميصه كالبن وتنضج بذلك، ثم تؤكل بصلة واحدة مرة كل يوم لمدة أسبوع فإنه يقضي على الالتهابات الكلوية،ويطرد الحصى والأملاح .

أما بالنسبة للمغص الكلوي فيجب شرب ملعقة بصل وملعقة خل ممزوجتين حيث ينتهي المغص خلال دقائق.

الاستسقاء : يشرب فنجان من مرق البصل بعد كل أكل، والمرق يطبخ بسلق ثلاث بصلات لمدة ربع ساعة في قدر من الماء ثم يصفى.

الكحة للكبار والصغار : تؤخذ بصلة وتفرم وتلقى في كوب عسل لمدة ثلاث ساعات ثم يصفي العسل، وتؤخذ من ذلك ملعقة بعد كل أكل.

لتنقية الدم وتنظيف الجسم من الأملاح : تعود أن تأكل البصل [فحل بصل] مع الجبن وزيت الزيتون، فهذا منظف أكيد ومبيد لكل ضار وغريب في جسمك البشري الضعيف.

البول السكري : تؤكل بصلة يوميًا، فإنها تخفف الكسر.. ويا حبذا لو أكل بعدها جذر كرنب، فإنه يقضي على السكر البولي تمامًا بإذن الله تعالى.

لتساقط الشعر : يؤخذ عصير البصل وتدلك به فروة الرأس قبل النوم مع غسل فروة الرأس صباحًا بماء دافئ.. ويتكرر ذلك حتى يتوقف سقوط الشعر.

للقمل وبيضه : يؤخذ بقدونس ويعصر قدر ملعقة مثلها من عصير البصل ويمزج ذلك معًا في زيت سمسم، ويدهن به الرأس كل يوم مع التعرض للشمس فإنه مجرب.. والنظافة من الإيمان.

للدوخة : تحشى بصلة بالكسبرة وتشوى في تنور (فرن) بقشرها بعد سدها بالرأس [فحل الجذور] ثم تؤكل بما فيها كسندوتش مع جبنة أو زبدة (مجرب وعجيب).

لإنقاص الوزن والريجيم : للتمتع بجسم رياضي رشيق، ولإذابة الشحوم، وللقضاء على الكروش والترهلات..

نشرب يوميًا ملعقة من عصير البصل، وممكن مزجها في عصير الفواكه.

تشترى رجل أسد [نبات يباع في العطارة](لوف السبع)، وتشرب كمستحلب صباحًا ومساءً.

للزكام : توضع لبخة من البصل المسخن فوق العنق ناحية نهاية الشعر مع استنشاق بخار البصل، وذلك بغلي بصلة مقطعة في ماء على نار هادئة.

للأنفلونزا : تؤكل بصلة كبيرة مساء قبل النوم، وتؤكل بعدها ليمونة بقشرها، فإن ذلك مجرب للقضاء على الأنفلونزا، ويمكن الاستعانة بوجبة من الجبن كذلك.

لهبوط ضغط الدم : يؤخذ عصير بصل قدر ملعقة وجنستا الصباغين ويصنع منها مستحلب، وذلك بإضافة ملعقة من كل منهما على كوب ماء ساخن ويشرب كالشاي مساء قبل النوم.

للذبحة الصدرية : يدلك الصدر بزيت البصل ويشرب المريض مستحلب (أم ألف ورقة) [أخيليا ذات ألف ورقة] على الريق يوميًا، ويصنع المستحلب كالشاي الكشري ، أي يوضع ملعقة منه في براد ماء ساخن وتغطى لمدة خمس دقائق ثم تصفي وتشرب.

لسوء الهضم : تسلق بصلة بقشرها ثم يلقى القشر عنها وتهرس بعد ذلك في عسل نحل

وتؤكل في ساندوتش مع العسل وتكرر مرة أو مرتين، وسرعان ما ينتهي سوء الهضم تمامًا.. وكذلك لو أكل البصل بالتمر والشمر والحبة السوداء والصعتر والجبن فإنه مفيد لسوء الهضم.

لطرد الغازات : يشرب عصير البصل ممزوجًا بالحلبة المغلية المحلاة بعسل أو سكر نبات ويشرب مرة واحدة في اليوم، أما البصل المخلل فهو مجرب لطرد الغازات.

للإمساك : تبشر بصلة في لبن ويشرب فإنه يفك الإمساك بلا إسهال وتضبط حركة المعدة من أول مرة، ويمكن تكرار ذلك.

للإسهال : يخلط بن مع مبشور البصل بالإضافة إلى ملعقة عسل، ويؤكل قدر فنجان وتكون المقادير متساوية فإن ذلك يوقف الإسهال ويقضي على مسبباته أن شاء الله تعالى.

للأمراض النفسية : يسلق البصل بقشره (ذلك لازم وضروري) ويؤكل بعد ذلك فإنه مفيد للمرضى النفسانيين، أو يؤخذ عصير البصل مع عصير الخس، ويضرب ذلك في الخلاط ويشرب مثلجًا فإنه مفيد جدًّا بإذن الله تعالى.

استخدامات تجميلية : في البصل مواد تغذي بصيلات الشعر وتحول دون سقوطه، لذلك فإن استعمال عصير البصل من الخارج في علاج سقوط الشعر البقعي«الثعلبة» وتقويته وذلك بدلك فروة الرأس برؤوس الأصابع برفق لزيادة تغلغله فيها.

يقول صاحب كتاب الرحمة : إن عصير البصل مع العسل يوضع على الوجه يزيل الكلف. وتشير بعض المصادر الروسية إلى أن إحدى استعمالات البصل كمزيل للتجاعيد وذلك بإذابة بعض من شمع النحل الصافي في حمام مائي ثم إضافة ما يساويه وزنًا من كل من عصير الزنبق الأبيض وعصير البصل والعسل الطبيعي.

وبعد ذلك يبرد المزيج مع تحريكه بلطف حتى تشكيل مادة مرهمية تُطلى على الوجه ليلًا وتغسل نهارًا ، كذلك يفيد البصل في علاج النمش وحب الشباب. هذا بالإضافة إلى أمراض عديدة أخرى يمكن معالجتها بالبصل نذكر منها: الزكام والإنفلونزا وهبوط ضغط الدم والذبحة الصدرية وسوء الهضم والكدمات والرضوض وغيرها الكثير والكثير...

(مجلة «الكويت » الكويتية-العدد ١٠٧).

ولعل فيما ذكرنا من فوائد البصل ما يجعل بعض الناس يقبلون بشراهة على أكل البصل وهذا مفهوم خاطئ حيث أن البصل لا يقوم بعلاج كل هذه الأمراض إلا إذا استُعمل في حدود المعقول دون إفراط في تناوله.

لأن تناول البصل بإفراط ولفترات طويلة يمكن أن يسبب أضرارًا كثيرة مثل الإسهال واضطراب الهضم والصداع، كما يمنع تناول البصل قبل النوم مباشرة خوفًا من تأثير أبخرته الضارة على الجهاز العصبي.

ونحب أن ننوه إلى خطر استخدام البصل في العلاجات الداخلية للمصابين بعسر الهضم أو التهابات القولون لدى أصحاب الأمعاء الحساسة وكذلك المصابين بالغثيان والقيء والمصابين بالرعاف والشقيقة والنزوف الداخلية. وقد تردد كثيرًا أن للبصل أضرارًا منها (صداع الرأس) وتغيير رائحة الفم والنكهة وأنه يفسد العقل وكثرة أكله تورث النسيان ويؤذي الجليس والملائكة.

قال ابن القيم الجوزية: « إماتة البصل طبخًا يذهب هذه المضرات » .

البصل يمنع هشاشة العظام: نشرت مجلة المجتمع الكويتية في عددها رقم ١٧٠٤الصادر بتاريخ٢٠٠٦/٦/٣ تقول: كشف بحث طبي جديد أجراه علماء في سويسرا، عن مركب طبيعي في البصل فعال في تقوية العظام وتقليل خطر إصابتها بالترقق والهشاشة.

وقال الباحثون في جامعة بيرن : أن هذا المركب أثبت فعاليته في تقليل الخسارة العظمية عند استخدامه على خلايا العظم المستخلصة من الفئران المخبرية، مما يدل على أن تناول البصل باستمرار يمنع هشاشة العظام، خصوصًا عند السيدات المسنات الأكثر عرضة للإصابة.

ووجد الباحثون بعد تحليل المركبات الكيميائية النشطة الموجودة في البصل الأبيض، أن أكثر مركب مسؤول عن تقليل الخسارة العظمية عبارة عن ببتيد بروتيني يعرف باسم (GPCS).

ولاحظ هؤلاء بعد عزل مجموعة من خلايا العظم من فئران مولودة حديثًا ،

وتعريضها لهرمون « باراثايرويد » المنشط لخسارة العظام، ثم تعريض بعضها لمركب GPCS أن هذا المركب منع فقدان المعادن العظمية بصورة كبيرة وخصوصًا الكالسيوم، عند مقارنتها مع الخلايا التي لم تتعرض له.

وأكد الخبراء الحاجة إلى إجراء المزيد من التجارب والدراسات للكشف عن تأثير ذلك المركب البروتيني على البشر، وكمية البصل اللازمة للحصول على الفوائد الوقائية المرجوة على صحة العظام، وتحديد آلية عمل مركبات البصل في المحافظة على سلامة الخلايا العظمية.

مما سبق يتبين لنا فوائد هذه النبتة الصغيرة التي سميت (بالكرة الذهبية) لما لها من فوائد جمة ومتعددة، وقد كتب عنها الدكتور / أمين رويحة في مقدمة كتابه (التداوي بالأعشاب) .

« عسى أن أوفق في هذا الكتاب الذي أكتبه بلغة بسيطّة للعامة قبل الخاصة والعلماء، أقول عسى أن أوفق فيه لأن أعيد إلى البصلة وزملائها من أدوية (صيدلية الله) الاحترام والتقدير الجدير بهما كدواء مفيد في أمراض كثيرة... ، إن البصلة ذاتها تكاد تكون صيدلية كاملة ... » انظر مقالنا بمجلة الرابطة السعودية- عدد رجب ١٤١١هـ .

أليس هذا أفضل من الأدوية الكيمياوية!!

*****

البرتقال orange

البرتقال من أحسن الفواكه وأجملها ومن الفواكه الشهية الجيدة والمفيدة للإنسان منذ أقدم العصور وله فوائد طبية كثيرة .



يعتبر البرتقال من فصيلة الحمضيات ومن الأطعمة التي تشكل القلويات. حيث يخلف وراءه المادة القلوية في الأنسجة وبعدها يتم استغلاله ، وهذا ما يدفع إلى تحسين مقاومة الجسم ورفعها .. وهو شائع الانتشار من بين الحمضيات عامة المذاق اللذيذ وذلك للقيمة الغذائية التي يتمتع بها .

ومما قيل في الأمثال القديمة(لا وجود للصحة والسلامة في مكان لا وجود للبرتقال فيه...).

وهناك أنواع عديدة من البرتقال كأبوصرة والمغربي والشموطي .

يزرع البرتقال في فصلين مختلفين أحدهما من أكتوبر ... إلى فبراير والثاني من مارس ... إلى مايو .

وقد ثبت بعد الفحص(والتحقيق) في أحدث المختبرات العلمية أن البرتقال يحتوي على المواد المذكورة أدناه :

٦٩٪ فيتامين c.	٤٪ كالسيوم.
٩٪ يود.	٦٪ حديد.
٣٦٪ نترات المنغنيز.	١٧٪ حامض الستريك.
٣٢٪ أملاح معدنية.	١٪ فيتامين ضد السرطان.
٦٪ فيتامين ضد الرماتيزم.	٩٪ سكر مقوي طبيعي.
١٣٪ فيتامين لبناء العظام.	١٦٪ عامل مساعد لالتئام الجروح....

والبرتقال مصدر غني بالفيتامينات الهامه مثل : (أ) ، (ب) (سي) والكالسيوم .

كما أنه مصدر للصوديوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم والنحاس والكبريت والكلورين .

ويساعد فيتامين (سي) في البرتقال على امتصاص الكالسيوم في الجسم .

وقد برهن بعض الأطباء على قيمة البرتقال العالية ، فهو مثير للشهية .

ومنق للدم، ويخفف من رياح البطن ويهدئ المرارة ..

كما أنه منعش وبارد ومنظف للفم . وطارد للديدان ومسكن لالآم البطن . ومقو للعظام ...

ويعد البرتقال من الأغذية الهاضمة (التي تخضع الطعام لعمليات تجعل المعدة المريضة أقدر على هضمه) . لذا تتحول النشويات إلى سكريات جاهزة للامتصاص وينتفع الجسم بها فور تعرضه لأشعة الشمس . وهو سريع الامتصاص في الدم . وبالتالي فهو ينتج الطاقة والحرارة في الجسم مباشرة عقب تناوله .

وللوقـاية من نوبات الرشـح والإنفـلونزا والقابلية للنـزوف ، ينصـح بتنـاول البرتقال بانتظـام .

وفي الختام: نورد لكم ما ذكره البروفيسور الإيطـالي(نيكـولا كـايو) المؤسـس والمدير للمركز الصحي(المستشفي الخاص) في مدينة بارسلون بأسبانيا يذكر أنه من خلال٤٠ سنة من التجربة والتحقيق والمطالعة وكتابة أكثر مـن٧٠ كتـاب ورسـالة في موضـوع معالجة الأمراض بالغذاء منها(كتاب البرتقال غذاء ودواء) و(كتـاب العـلاج بالعنـب والليمـون والبرتقال) مبينا لنا فوائد هذه الفاكهة التي أنعم الله بها علينـا كسـائر الـنعم الكـثيرة ومـا أكثرها.

الفوائد:

١- يصفي الدم ويقتل الدود وعصيره نافع.

٢- عصير البرتقال يزيل الحمى ويقضي عليـه ويسـاعد علـى هبـوط درجـة الحـرارة نتيجة الحمى.

٣- يطرد البلغم ومفيد لتنظيف البلعوم والحنجرة.

٤- مدر ومنظف للكلية والمثانة.

٥- ملين ويزيل فضلات المعدة والأمعاء وينظفها.

٦- البرتقال يساعد على التئام الجروح وشفاء الأمراض الجلدية ونافع لارتفاع ضغط الدم.

٧- يقوي المعدة ويقوي الأسنان ويزيل بعض أمراض اللثة في الفـم ويفتـت الحصـى ويذيبها ويطرد الرمل من الجسم.

٨- البرتقال وعصيره مقوي ومشهي خصوصًا للذين يشتكون من فقر الدم.

٩- يقوي الأعصاب والقلب ومنوم ومهدئ ومريح للدماغ.

١٠- البرتقـال يقـوي العظـام والأظـافر والشـعر والأسـنان ويقلـل مـن نسـبة الدهون(الكولسترول).

١١- ينظم عملية الجهاز التنفسي للأسنان.

١٢- مضاد ضد السعال والأنفلونزا.

١٣- البرتقال يساعد على طرد الغازات.

١٤- البرتقال ينظم عمل العضلات والعروق يزيد الكالسيوم.

١٥- ضد الأمراض التناسلية ومرض السيفلس وبعض الأمراض الزهرية.

١٦- نافع للأمراض الجلدية والجرب.

١٧- نافع لأورام الرحم والمبيض والمجاري البولية والبروستاتا.

١٨- نافع لحالات التهوع (التقيىء).

١٩- البرتقال نافع لأورام المفاصل والنقرس والرماتيزم وتصلب الشرايين.

٢٠- يساعد على إزالة آثار التسمم نتيجة إستعمال الأدوية الكيمياوية.

٢١- يقوي الجهاز العصبي والهضمي ونافع في علاج أورام المقعد والبواسير.

٢٢- يمنع الكثير من الأمراض السرطانية.

٢٣- البرتقال وعصيره نافع لأمراض التيفوئيد.

٢٤- نافع للزكام وللمصابين بالأنفلونزا.

٢٥- البرتقال عامل مفيد للقضاء على بعض الترشحات للجهاز التناسلي عند النساء وعصيره مفيد ويعوض عن حليب الأم.

٢٦- مفيد ومعطر ونافع مع السلطة.

٢٧- البرتقال دواء جيد ونافع لإزالة قروح اللثة والفم.

٢٨- ينفع استعمال قشر البرتقال فوق الفحم المشتعل في المناقل حيث يغطي رائحة قشر البرتقال الزكية رائحة الفحم.

٢٩- في سنة١٩٣٠م قام الدكتور(مارانون) في إسبانيا بتجزئة الفيتامينات المتواجدة في البرتقال واعتبرها مفيدة لمرضى السكر . كذلك يعتقد(الدكتور كرين والد) أن عصير البرتقال مفيد لعلاج مرضى السكر أما الدكتور(شوير بروش) الأسباني فيعتبر البرتقال وعصيره نافع ومفيد لكثير من الأمراض.

٣٠- في البرتقال فوائد كثيرة حتى في قشره الخارجي وفي شحمه وبذوره(النوى) على أن لا يسرف في تناوله (فالإسراف في أي شيء مردود) ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلاَ تُسْرِفُوا ﴾ [الأعراف:٣١] .

٣١- بعد غسل قشر البرتقال و(تجفيفه) بحيث يمكن طحنه في الطاحونة الكهربائية جيدا كالبودرة ينفع للاستعمال مع الحليب أو عند صنع وعمل المحلى(الكاستر) أو عمل

الحلويات والكيك كمعطر وبديل عن الفانيلا وهو ينفع لغازات المعدة... وله نكهة طيبة وعطر ولون طبيعي.

٣٢- ذكرت العلامة الفرنسية الكبيرة(السيدة لوسيه راندو) رئيسة مؤسسة الصحة الغذائية وجود مواد حمضية وكيماوية طبيعية في البرتقال توفر وتؤمن الحرارة والحيوية والنشاط له ، أما عصيره فهو نافع ومفيد للجسم .

٣٣- من الفواكه المفيدة للكبار والشباب والصغار خصوصًا في فصل الشتاء ونافع لسوء الهضم وورد في الكتب(القديمة) أن الصين هي منشأ فاكهة البرتقال؟!

٣٤- كتب أحد الصينيون سنة١١٧٨م أن هناك٢٧ نوعا من البرتقال بعضها بدون بذور(نوى).

٣٥- اعتبر الصينيون البرتقال رمز السعادة وقال الفرس : إنها خير شجرة تليق بفردوس الآخرة.

٣٦- في أيامنا الأخيرة استعمل الكثير زهور البرتقال(القداح) عطورا وتيجانا للعرائس.

٣٧- أن خصائص وفوائد فاكهة البرتقال ومنافعه الكثيرة في العلاج والشفاء تصل إلى درجة تجعلنا نقول أن وجود قفص(كارتون) البرتقال في البيت يعادل بل أكثر من صيدلية طبيعية في معالجة الأمراض وأثرها الفعال في الشفاء.

٣٨- ننصح الأمهات من أجل سلامة الصغار ودوام صحتهم بتغذية أطفالهن ببرتقالة أو كوب عصير البرتقال بدلا من الشيكولاتة أو بعض الحلويات المضرة.

٣٩- خلط عصير البرتقال الحلو مع قليل من العسل نافع ومفيد جدًا كغذاء للصغار ويعادل حليب الأم.

البرتقال فاتح للشهية ومنشط للدورة الدموية

تعتبر فاكهة « البرتقال » من الحمضيات ذات الفوائد الصحية العالية حيث تعمل على زيادة مقاومة الجسم ورفع مستواه الصحي ومقاومة الأمراض .

وتعتبر من الأغذية « القلوية » حيث تخلق بعد عملية تمثيلها « أيضا » مادة قلوية في الأنسجة . للبرتقال فوائد منشطة للدورة الدموية ويعمل كذلك على زيادة امتصاص

الحديد مما يؤدي إلى رفع معدل مستوى الحديد في الدم فيساعد في النشاط والحيوية كما أن للبرتقال فوائد جيدة كعلاج فعال في حالة الرشح والإنفلونزا.

مفيد للصدر والسعال وهو في نفس الوقت محفز للشهية ومنعش ومشروب لجميع الأوقات، وكذلك لعصير البرتقال فوائد في عملية رفع أداء الجهاز الهضمي حيث يعالج سوء الهضم وينشط الجهاز الهضمي ويساعد في رفع مستوى تدفق وزيادة العصارات الهضمية.

ويفيد البرتقال العظام حيث يساهم في عملية بناء العظام لاحتوائه على نسبة جيدة من الكالسيوم ويحتوي البرتقال على الألياف التي لها دور جيد في الحد من الإمساك.

كما أن عصير البرتقال يعتبر من أفضل العصائر بعد أداء التمارين أو النشاط الحركي لاحتوائه على نسبة جيدة من المعادن والمواد النشوية والفيتامينات.

أظهرت الدراسة الجديدة التي نشرت في مجلة « ستروك » الأميركية أن عدم الحصول على كميات كافية من فيتامين (سي) من الغذاء يزيد خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وخاصة بين الرجال المصابين بـ (ارتفاع ضغط الدم أو ممن يعانون من البدانة) ووجد العلماء في دراستهم التي شملت ألفين و٤١٩ رجلًا أن خطر الإصابة بالسكتة الدماغية يزداد إلى أكثر من الضعف عند الاشخاص الذين تنخفض عندهم مستويات فيتامين (سي) وكان علماء أميركيون قد اكتشفوا أن شرب كوبين من عصير البرتقال يوميًا لمدة ستة أسابيع يساعد على خفض ضغط الدم الانقباضي بحوالي ١٠ ميلليمترات زئبق ....

منشط ومنعش ولأمراض الصدر والبرد :

إذا كنت مدخنا ينصح أستاذ علم الكيمياء الدكتور « لينس بولنج » بأن أفضل وسيلة للإقلاع عن التدخين هي أن يتناول المدخن برتقالة عندما يحس برغبة ملحة في التدخين .

أجريت تجربة في إحدى جامعات بريطانيا لدراسة فاعلية البرتقال في الإقلاع عن التدخين .. حيث استمر مجموعة من المدخنين على تناول البرتقال لمدة ٣ أسابيع ، ووجد بعد انقضاء هذه المدة أن ٢٠٪ من المدخنين قد استطاعوا بالفعل الإقلاع عن التدخين وأن باقي أفراد المجموعة استطاع أغلبهم أن يخفض من كمية السجائر اليومية عما اعتاد

على تناوله بنسبة وصلت في المتوسط إلى ٧٩ ٪ ، أن تناول عصير الموالح بصفة عامة خاصة البرتقال له مفعول مقاوم للرغبة في التدخين لسبب غير واضح تمامًا .

البرتقال يطهر الجسم :

من المعروف أن الطاقة المحركة للجسد تأتي من السكر .والطعام يوفر هذا السكر إما بطريقة مباشرة عبر الفاكهة أو بطريقة غير مباشرة عبر طعام آخر يحوله الجسد إلى سكر بعمليات عدة معقدة ومتعبة عند الحاجة اليه.

تقول الكتب القديمة : إن الله أوجد « جنة عدن » وأوجد الانسان فيها وكل شجرة تحمل فاكهة جميلة المنظر وطيبة الطعم وقال للإنسان : « من هذه الثمار تأكل » .

الفاكهة طعام غني بالسكر البسيط وبالمعادن القلوية والفيتامينات وبالأسيدات العضوية والأمينية بأبسط أشكالها، لذا فهي تدخل الخلايا من دون أن تتعب الجسد ومن دون أن تستهلك من طاقته.

ويقول الدكتور دنسمور : « إن الفاكهة تعطينا أكبر كمية غذاء بأقل مصروف وجهد جسدي » .

ويقول هربرت سبنسر : « إن ما يتوفر من طاقة خلال عملية هضم الفاكهة يذهب للبناء ولعمليات الجسد الضرورية الأخرى ». فعندما يزعمون أن الإنسان العادي يحتاج إلى ٢٥٠٠ وحدة حرارية يوميًا، فإنهم لا يعترفون بأن ٣٥٪ منها تذهب هدرًا على الهضم، وعلى إصلاح ما أفسده هذا الأكل، وعلى إخراج السموم التي يولدها. وكذلك لا يعلمونك أن ١٧٠٠وحدة، متوفرة في بعض أصناف الفاكهة ، كافية لأن ٩٠٪ منها يغذي الجسد ويعطيه كل ما يحتاجه للبناء خصوصًا إذا أضفنا القليل من المكسرات النيئة والخضار الطازجة.

يقول الخبراء : إن المساحة الزراعية اللازمة لإنتاج ١٥ كيلوغراما من القمح أو أربعين كيلو بطاطا تكفي لإنتاج مائة وخمسين كيلو من البرتقال. هذا عدا سهولة زرعه والاعتناء به وجنيه.

البرتقال يعالج ١٢ مرضا :

أكدت دراسة علمية حديثة أن ثمار البرتقال تعالج ١٢ مرضا وتقوي جهاز المناعة في

الإنسان ولها نشاطات بيولوجية عديدة. وقالت الدراسة : إن ثمار وأوراق البرتقال غنية بمادة البكتين التي تخفض نسبة الكوليسترول في الدم وأيضا مادة النيوفلافونيدز التي تمنع تجلط الدم على جدران الأوعية الدموية وتساعد على ضخ الدم بسهولة وتقلل حدوث الإصابة بأمراض القلب، وأكدت د.سهام نجم رئيسة قسم الفارماكولوجي بالمركز القومي للبحوث بالقاهرة في دراستها أن الأبحاث التي أجريت على حيوانات التجارب أثبتت أن عصير البرتقال يخفض ضغط الدم ويقلل من حركة عضلات الأمعاء والرحم ويمكن استعماله في حالات ارتفاع ضغط الدم والمغص والإسهال كما أنه يعطي تأثيرًا يشابه هرمون البروجسترون على الأغشية المخاطية للرحم، ونصحت الدكتورة سهام نجم بالإكثار من تناول البرتقال في حالات الحمل والحالات التي يكون فيها الرحم متقلصًا كما أن لها تأثيرا قويا ضد البكتريا والميكروبات التي تهاجم الانسان.

حالتك النفسية من طعامك :

البرتقال : شخصية مستقلة .

إذا كنت تحبه فأنت صاحب شخصية يتنابها الحرج كثيرا لفرط حساسيتها ولكن سرعة بديهتها تجعلها تتخلص بسرعة من هذا الحرج والهروب منه.

تمتاز بالصبر أحيانًا ، تتمتع باستقلال وأحيانا تنقاد لمن يتقرب إليها ويسيطر على عواطفها .

أما إذا كنت لا تحب البرتقال بالرغم من فوائده التي تميزه والتي يحاول الجميع إقناعك بها إلا أنك لا تتاثر بسهولة بما يقوله الآخرون لأنك شخصية مستقلة يقودها عقلها ولا تهمها المظاهر واثقة من نفسها ومن مبادئها حتى لو كانت ضد راحتها واستقرارها.

عصير البرتقال مفيد ، وخاصة لمن لديهم ضغط الدم أو ممن يعانون من البدانة.

توصلت دراسة إلى أن شرب نصف كوب من البرتقال كل صباح يساعد في الوقاية من السكتات الدماغية ، فضلًا عن دوره المعروف في المحافظة على صحة وسلامة القلب وتقليل ضغط الدم وكونه مصدرًا مثاليًا للكالسيوم والفوليك والبوتاسيوم ، وقد أشار باحثو معهد بحوث الصحة العامة بفنلندا إلى أن الآثار الوقائية لعصير البرتقال تعود إلى غناه بفيتامين (سي) الذي يعتبر من أقوى مضادات الأكسدة التي تخلص الجسم من

السموم والجزيئات الضارة المؤذية للخلايا .

وأظهرت الدراسة الجديدة التي نشرت في مجلة « ستروك » الأميركية أن عدم الحصول على كميات كافية من فيتامين (سي) من الغذاء يزيد خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وخاصة بين الرجال المصابين بـ (ارتفاع ضغط الدم أو ممن يعانون من البدانة) .

ووجد العلماء في دراستهم التي شملت ألفين و٤١٩ رجلًا أن خطر الإصابة بالسكتة الدماغية يزداد إلى أكثر من الضعف عند الأشخاص الذين تنخفض عندهم مستويات فيتامين (سي) . وكان علماء أميركين قد اكتشفوا أن شرب كوبين من عصير البرتقال يوميًا لمدة ستة أسابيع يساعد على خفض ضغط الدم الانقباضي بحوالي ١٠ ميلليمترات زئبق .

البرتقال يعالج سوء الهضم المزمن :

يعتبر البرتقال من الأغذية المثيرة لشهية الطعام وهو كذلك منشط للدورة الدموية ويعتبر علاجا فعالا في حالة سوء الهضم المزمن حيث ينشط جهاز الهضم ويثير تنظيم العصارات الهضمية.

يعمل البرتقال على تثبيت الكلس (الكالسيوم) في العظام مما يساعد في الحد من حدوث مرض وهن وهشاشة العظام.

يفيد في الحد من الإمساك خاصة إذا تناول برتقالة قبل النوم.

البرتقال رمز السعادة ومكمن الفوائد :

يعتبر البرتقال من الفواكه ذات الفوائد المتعددة، وفي الصين يعتبرون شجرة البرتقال رمزًا للسعادة، ويستخدمونه كغذاء وبأوراقه وأزهاره يعالجون بعض الأمراض، وإليك هنا بعض فوائد البرتقال:

* هو فاتح للشهية ويساعد في عملية الهضم لإدراره العصارات الهاضمة، ويقلل من نسبة دهون الدم ويقاوم ترسب تلك الدهون على الشرايين، وجدار الأوعية الدموية.

* يحتوي البرتقال على عنصر البوتاسيوم، مما يساعد في خفض ضغط الدم المرتفع.

* تناول البرتقال يساعد في ترسيب الكالسيوم في العظام والأسنان ويعالج ويقاوم

مرض الإسقربوط لأنه يقوي جدار الأوعية الدموية ويقاوم النزيف وبالذات نزيف اللثة وينشط الدورة الدموية.

* يحتوي البرتقال على العديد من الأحماض النباتية، والعناصر المعدنية مثل البوتاسيوم والكالسيوم والحديد والفوسفور، كما يحتوي على الكاروتين وسكر الفواكه وفيتامين ج, ب١ , ب٢.

* يزيد البرتقال من مناعة الجسم ومقاومته للميكروبات لاحتوائه على فيتامين أ والعناصر المعدنية، ويعتبر من الأغذية الواقية من الأمراض وخاصة أمراض البرد والجهاز التنفسي، كما يعتبر فيتامين ج أحد مضادات الأكسدة القوية التي تقي من خطر الجذور الحرة وتحد من تأثيرها وتساعد علي طردها خارج الجسم.

ولكن مهلا: يجب عدم الإفراط في تناول البرتقال أو عصيره لأن زيادة الأحماض النباتية عن الحد المعتدل يؤثر على الكالسيوم في الأسنان ويسبب خللا في توزيع الكالسيوم في الجسم، مما يؤثر على جهاز المناعة ومقاومة الأمراض وخاصة الالتهابات، وقد يساعد أيضا على تكوين حصوات ورمال الكالسيوم في البول.

كذلك الألياف الموجودة في البرتقال مفيدة في حالة الاعتدال في تناوله فهي تزيد حركة الأمعاء وتساعد على التخلص من الفضلات وتقاوم الإمساك،وفي حالة الإفراط في تناول البرتقال فإن هذه الألياف تزيد نسبتها وتسبب عسر الهضم وتعرقل عملية امتصاص المواد الغذائية.

كما يجب على مرضى قرحة المعدة والاثنى عشر أو من لديهم القابلية للمرض عدم الإفراط في تناول البرتقال أو عصيره أو أية فاكهة حمضية أخرى(د.محمد اكرم الرمضان - منتديات طبيب دوت كوم) .

الباذنجان : Solanum Melongena

نبات مشهور من فصيلة الباذنجانيات، عرف منذ قديم الزمان ، وكان يسمى بالفارسية « إبذنج » ومعناه « مناقير الجن » .

وعرفه العرب وأطلقوا عليه عدة أسماء منها: « الأنب » ، و « الحيصل » ،

و« المغد » ، و« الوغد » .

ورغم انخفاض القيمة الغذائية للباذنجان إلا أنه مفيد في علاج كثير من الأمراض والوقاية من بعضها الآخر.



أبحاث علمية عن فوائد الباذنجان في الوقاية من أمراض السرطان والقلب : تمثل الثمار ذات الطعم قليل المرارة والقوام الإسفنجي للباذنجان مصدرًا عاليًا للحصول على المواد المضادة للأكسدة. في حين أنه ظل لمدة طويلة حبيس أوهام شائعة بأن مرارة طعمه سبب في الإصابة بالسرطان أو الجذام أو الجنون.

وتتشابه ثمار الباذنجان كثيرًا مع ثمار الطماطم، فكلاهما من فصيلة نباتات ظل الليل. التي تضم بالإضافة لهما البطاطا والفلفل البارد وغيرهما. وأنواعها الكثيرة تجعل الموجود منها على سطح الأرض بطيف واسع من الألوان، يبدأ من البنفسجي الغامق القريب إلى السواد ذي الأشكال المتفاوتة الحجم والطول، والأخضر كالكوسا، والبرتقالي، وصولًا إلى اللون الأبيض ذي الشكل الطويل أو البيضاوي المتوفر في بعض مناطق الهند، الذي من أجله تُسمى الثمار باللغة الإنجليزية بالبيض النباتي.

وبالإضافة إلى قائمة من العناصر الغذائية الهامة كالفيتامينات والمعادن، فإن ثمار الباذنجان غنية بعناصر نباتية، كثير منها ذو خصائص نشاط مضاد للأكسدة كمركبات الفينول مثل كافييك وكلوروجينك، ومركبات فلافونويد مثل ناسيونين.

والدراسات التي تناولت مركبات ناسيونين لاحظت تركيزه العالي في قشرة الثمرة للباذنجان. وهي المركبات التي حاول العلماء شرح تأثيراتها على خلايا الجسم، وأشارت في هذا الجانب دراسات عدة أُجريت على أنسجة حيوانات المختبرات، وأظهرت أن مركبات ناسيونين من المواد المضادة للأكسدة والتي تسهم في تخلص الجسم من الجذور الحرة، مما يحمي جدران الخلايا من التلف. وتحديدًا تحمي وجود الكوليسترول في بنية جدران خلايا الدماغ.

ومن المعلوم أن مادة الكوليسترول ليست موجودة عبثًا في الجسم، بل لها أدوار حيوية

عدة توجب المحافظة على وجودها فيه، ومن أهمها أنها تعمل على التصاق اللبنات المكونة لجدران خلايا الجسم والدماغ، إضافة إلى دورها في إنتاج هورمونات الذكورة والأنوثة، وتكوين أملاح أحماض عصارة المرارة اللازمة لامتصاص بعض أهم الفيتامينات. ووجود الكوليسترول بنسبة متوازنة في الجسم وتحديدًا في بنية جدران الخلايا يحمي الخلايا نفسها من تأثيرات الجذور الحرة، وبالتالي يسهل دخول المواد الغذائية إلى الخلايا وخروج الفضلات منها.

أهمية الباذنجان

لكن الواقع هو أن الاهتمام الطبي بالباذنجان أخذ دفعة معتبرة حينما أعلن الباحثون من قسم خدمات أبحاث الزراعة التابع للإدارة الحكومية للزراعة في الولايات المتحدة عام ٢٠٠٤، أن تحليل سبعة أنواع من ثمار الباذنجان المختلفة، بين أنها جميعًا تحتوي كميات عالية من مركبات فينوليك المضادة للأكسدة أيضًا ، وفي أجزائها كلها. وهي بالأصل موجودة في هذه الثمار لحمايتها من عمليات الأكسدة الضاغطة ومن الميكروبات التي تغزو الثمار كالفطريات والبكتيريا. والنوع الهام من مركبات فينوليك الموجود في الباذنجان هو حمض كلوروجينيك، الذي يُعد بذاته من أقوى مضادات الأكسدة النباتية. وآثار هذا الحمض هو الوقاية من التغيرات المُخلة بتراكيب الحمض النووي في نواة الخلية الحية، وبالتالي الوقاية من نشوء الخلايا السرطانية. إضافة إلى دورها في الوقاية من عدوى الميكروبات خاصة الفيروسات، ودورها في خفض نسبة الكوليسترول الخفيف الضار بالجسم.

وللملاحظة فإن هذه المادة القوية المضادة للأكسدة هي المسؤولة عن طعم المرارة في ثمار الباذنجان، وعن سرعة تغير اللون الأبيض للب إلى اللون البني عند تعرض شرائحه النيئة للهواء. ولذا يعكف الباحثون في قسم أبحاث الزراعة بالولايات المتحدة على إنتاج أنواع من الباذنجان ذات توازن في محتوياتها من المواد المرة النافعة كي تكون محببة الطعم ومفيدة في آن واحد.

وفوائد الباذنجان على القلب تم اختبارها أيضًا على حيوانات المختبرات، إذ تبين للباحثين بمجمل نتائج عدة دراسات أن كمية ترسب طبقة الكوليسترول في الشريان الأورطي تقل لدى تناولها لعصير ثمار الباذنجان، وارتخت عضلات جدران الشرايين بدل انقباضها وتضييقها لمجاري الشرايين، مما رفع من معدل جريان الدم من خلالها.

الجانب الآخر الذي تناولته الدراسات العلمية للمواد المضادة للأكسدة في الباذنجان هي قدرته على القيام بدور المادة المنظفة للجسم من السموم أو ارتفاع نسبة بعض المعادن الضار ارتفاعها كالحديد أو النحاس أو الزئبق. والضرر مثلًا من ارتفاع نسبة الحديد هو في زيادة ترسبات الكوليسترول وفي تغيرات الخلية المؤدية إلى السرطان، وفي نشوء الالتهابات في المفاصل. وهو ما تناولت الدراسات تأثير مركبات ناسيونين فيه.

والحقيقة أن الدراسات الطبية حول فائدة تناول الإنسان لثمار الباذنجان تحتاج إلى مزيد من البحث وتحديدًا تأثير تناول الإنسان في حال الصحة وفي حال إصابته بأمراض معينة له. وعموميات البحث العلمي حتى اليوم تحتاج إلى تأكيد، خاصة في وجود تحذيرات قديمة ومتوارثة دونما أساس بالطريقة العلمية المتبعة اليوم في البحث والدراسة.

والباذنجان أحد المنتجات النباتية القليلة عالية المحتوى من مادة أوكزاليت، وهي مادة طبيعية توجد في النباتات والحيوانات، وتتسبب عند زيادة تركيزها في الجسم بنشوء حصوات في الكلى أو المرارة. كما أنها تمنع سهولة امتصاص الجسم للكالسيوم. ولذا تشير بعض مراجع التغذية إلى أن من يشكو من نقص في الكالسيوم ويتناول أدويته، فعليه أن يقلل من تناول الباذنجان أو أن يتناوله قبل ٣ ساعات من تناول حبوب الكالسيوم. كما تشير هذه المصادر إلى أنه لا توجد دراسات على الإنسان تدعم هذه الفرضية كنصيحة ولا تدعم كذلك الظن بأن تناول الباذنجان يزيد من أعراض أمراض المفاصل.

وبتحليل كوب بحجم ٢٥٠ ملليلترا من قطع ثمار الباذنجان، فإنه يحتوي نسبة كمية حاجة الجسم اليومية من الألياف بمقدار ١٠٪، و٧٪ من البوتاسيوم والمنغنيز والنحاس وفيتامين بي ١، و٥٪ من فيتامين بي٦، ٤٪ من الفوليت والمغنسيوم وتريبتوفان وفيتامين بي ٣. (جريدة الشرق الأوسط العدد ١٠٠٦١ إصدار الخميس ١٩ جمادى الاولى ١٤٢٧ هـ ١٥ يونيو ٢٠٠٦).

فوائد الباذنجان وقشره:

تبين الدراسات أن الباذنجان ضعيف القيمة الغذائية، إذ أن تناول مئة غرام منه يمنح الجسم ٢٩ سعرة حرارية، وهو يحتوي على مقادير ضئيلة من فيتامين C, A ، والكبريت، والحديد، والفوسفور، والكالسيوم، والبوتاسيوم، والمواد الدسمة، والنشوية، والبروتينية .

ويشير خبراء التغذية إلى أن الباذنجان الأسود يحتوي كمية أكبر من العناصر المعدنية،

بينما الباذنجان الأبيض يحتوي على كمية أكبر من المواد النشوية .

ونظرًا إلى أن هذه العناصر الغذائية تتوضع بشكل أساسي في قشرته، لهذا ينصح بتناول الباذنجان دون تقشيره .

ومن أهم فوائد الباذنجان نذكر أنه يدر البول، لذلك ينصح الذين يعانون من حصى المسالك البولية بتناوله، ويعتبر مفيدًا لمن يعاني من الإسهال، إذ أن الألياف الغذائية التي يحتويها الباذنجان تنبه حركة الأمعاء، وتساعد على تنظيم وإفراغ الفضلات منها .

ولهذا نجد أن المصاب بالإسهال يكثر من تناول الباذنجان النيء الذي يعمل على إيقاف الإسهال، إذ أن الباذنجان يقوم بعملية تنقية للأمعاء، ويساهم في قتل الجراثيم وطردها خارج الجسم .

أكدت الأبحاث الطبية أن الباذنجان مفيد للصحة وخصوصًا في علاج تصلب الشرايين والوقاية منه.

ويمكن تناوله مطبوخًا مع الطعام أو على شكل مخللات أو مقبلات .ويساهم الباذنجان في الوقاية من السمنة أو إزالة السمنة ، لأنه منخفض السعرات الحرارية، فكل مائة جرام منه تحتوي على ٢٩ سعرة حرارية. كما يعيق الباذنجان انتقال الكوليسترول من المعدة إلى الشرايين، ويخفض من نسبة الدهون .

كذلك يحتوي الباذنجان على نسبة عالية من المواد المكافحة للسرطان (نفس المواد الكيماوية التي تجعل التفاح مفيدًا لك).

كما أن الصبغات الداكنة تعمل على منع التأكسد.

ملحوظة : ترجع مرارة طعم الباذنجان لغناه بالمواد المضادة للأكسدة .

من أهم الإرشادات التي يركز عليها خبراء التغذية والصحة العامة، نذكر :

ـ عدم الإكثار من تناول الباذنجان، وخصوصًا ذوي المعدة الضعيفة، والأطفال والمسنين، والذين يعانون من عسر الهضم، لأنه صعب الهضم إذ يستغرق هضمه أربع ساعات، وهي مدة تعتبر طويلة بالنسبة إلى الأغذية الأخرى .

ـ تناول الباذنجان المسلوق أو المشوي أفضل من المقلي .

ـ عدم تقشيره، لأن معظم العناصر الغذائية تتوضع في القشرة أكثر من اللب.

كيف تختار الباذنجان ؟

الجميع تقريبًا يعرف بأن الباذنجان الناضج مر، ولكن حجم هذا الخضار المكتظ بالألياف والبوتاسيوم لن يساعدك على معرفة إذا كان مرًّا أم لا . فإذا ترك إبهامك أثر على الباذنجان فعلى الأغلب سيكون مذاقه سيئ وقاسي ، حتى إذا كان صغير الحجم .

ولمعرفة الثمار الجيدة، تفقد « سرة » هذه الثمار والموجودة في مؤخرة النبتة إذا كانت بيضاوية أو مستديرة. ابحث عن البيضاوية – فالمستديرة تحتوي على بذور أكثر وحشوة أقل.

ولتخفيض نسبة مرارة الباذنجان، قطعه على شكل دوائر، ورشه بالملح، ثم بعد نصف ساعة، اغسله واستعمله. (يسحب الملح الماء، والمركبات المرة) . وستجد أن نسبة المرارة قد انخفضت كثيرًا .

*****

البن

البن شجرة استوائية دائمة الخضرة، يحضر من بذورها المحمصة المطحونة مشروب ساخن يسمى القهوة، يفضله الناس في كل قطر من أقطار المعمورة تقريبا على غيره.

وتأتي الولايات المتحدة في المرتبة الأولى بوصفها أكبر مستهلك للبن في العالم، فهي تستهلك خمس ما ينتجه العالم سنويًا، ومن بين الأقطار الأخرى التي تأتي في مقدمة المستهلكين :إيطاليا – البرازيل – وبريطانيا – وفرنسا – واليابان.

وتنتج البرازيل بمفردها نحو 25٪ من المحصول العالمي للبن، ويعد البن محصولا ذا أهمية قصوى في اقتصاد كثير من بلدان أمريكا اللاتينية.

تاريخ شجرة البن : طبقا لما روته الأساطير عن البن، فقد اكتشف لأول مرة في أثيوبيا، عندما لاحظ رعاة المعز أن قطعانهم تظل مستيقظة طوال الليل إذا ما أكلت أوراق شجيرات البن وثمارها.

وقد وصل البن إلى جزيرة العرب في القرن السابع الهجري، الثالث عشر الميلادي، ومن العرب أخذت بقية الشعوب اسم القهوة، وقبل أن تتخذ القهوة شرابا، قبل ٧٠٠ سنة خلت، كان البن غذاءً فنبيذًا ثم دواءً .

انتقل البن من جزيرة العرب إلى تركيا خلال القرن السادس عشر الميلادي، ثم إيطاليا في مطلع القرن السابع عشر، وأقيمت المقاهي في أوروبا في القرن السابع عشر الميلادي، وكان الناس يلتقون في هذه المقاهي لمناقشة القضايا المهمة، ومن المحتمل أن يكون البن قد دخل إلى أمريكا في ستينيات القرن السابع عشر الميلادي، أما البرازيل فقد عرفت زراعة البن في القرن الثامن عشر الميلادي.

شجرة البن العربي : تسمى نبتة البن علميًا بشجرة البن العربي، وكانت تنمو نموًا بريًا في أثيوبيا أصلاً، وفي فترة متأخرة زرع البن في كل من جاوه وسومطرة والهند والجزيرة العربية وأفريقيا الاستوائية وهاواي والمكسيك وأمريكا الوسطى والجنوبية وجزر الهند الغربية.

وشجرة البن العربي نبتة ذات أوراق صقيلة لامعة دائمة الخضرة، ويتراوح أقصى ارتفاع لها بين ٣,٤ و٦,١ م ويقوم المزارعون عادة بتقليم شجيرات البن حتى لا يتجاوز طولها ٣,٧ م .

ولشجيرة البن أزهار بيضاء ذاتية التلقيح.

تصنف بذرة البن ضمن الثمار اللبية، وتكون خضراء في البداية فصفراء ثم حمراء، وتنتج الشجرة المتوسطة من الثمار في العام الواحد ما يكفي لصنع نحو ٠,٧ كجم من البن المحمص.

تحتاج شجرة البن عادة إلى ما يتراوح بين ستة وثمانية أعوام قبل أن تنتج محصولا كاملا، وتنمو الأنواع الرائجة من أشجار البن نموًا جيدًا في الارتفاعات ذات المناخ الاستوائي التي تتراوح بين ١١٠٠ و٢٤٠٠ م، وتنمو معظم أشجار البن من بذور تزرع أولًا في مشاتل ثم تنقل الشتلات بعد مضي عام إلى حقول تعد خصيصا لها.

ويبلغ عدد الشتلات في الفدان الواحد ما بين ٥٠٠ و١٠٠٠ شتلة.

أنواع البن : يوجد أكثر من مائة صنف من البن تبيعها محلات البيع بالتجزئة، لكن يمكن

تقسيمها إلى ثلاثة أنواع عامة هي: البرازيلي- والبارد المذاق - والقوي اللاذع المذاق الروبستا.

فالبن البارد المذاق تنضوي تحته كل أنواع البن العربي الذي ينتج خارج البرازيل.

أما البن الروبستا اللاذع المذاق فهو نوع مختلف من البن يزرع معظمه في أفريقيا، وتسمى معظم أنواع البن باسم المنطقة التي يزرع فيها أو الميناء الذي تصدر منه.

فالبن المخاوي اكتسب اسمه من ميناء المخا باليمن، والبن الجاوي يزرع في جزيرة جاوة أو بالقرب منها.

و يحرص أصحاب محامص البن على إضفاء مذاق خاص لتركيبة (توليفة) البن، فبعض الناس يفضلون إضافة الهندباء البرية أو الحبهان (الهيل) إلى القهوة.

فوائد البن: كشفت بحوث حديثة أن استنشاق البخار الصادر من فنجان القهوة يعتبر مصدرًا لتهدئة الأعصاب، ويساعد على التركيز، وأن هناك ٨٠٠ مادة مفيدة في البن، فشرب القهوة يقضي على التوتر العصبي، ويساعد على التأمل.

وهناك دراسة تقول: إن تناول فنجان من القهوة المركزة قد يخفف من أعراض حمى القش وأنواع شديدة أخرى من الحساسية مثل لسعات الحشرات، والمواد المسببة للحساسية مثل اللوز والبندق وغيرهما، والأشكال البسيطة من الحساسية التي نواجهها يوميًا، وذلك بسبب قابليتها للحد من إفراز مادة «الهستامين» في الجسم.

وعلى أية حال، وعلى الرغم من الفوائد النسبية التي تحققها القهوة، فإنه يجب عدم الإفراط في شربها؛ لأن الجرعة المثلى للكافيين في اليوم هي من ١٠٠ إلى ٢٠٠ مليجرام، أي حوالي فنجانين من القهوة يوميًا.

ويرى بعض الناس أنه من الأفضل صحيًا أن يتناول الناس البن الخالي من مادة الكافيين، وتزال هذه المادة في معظم الحالات بخلاصة الماء البارد الذي يتم بمساعدة بعض المواد الكيميائية.

البن والشاي ..ما لهما .. وما عليهما : هاجم البعض الكافئين بسبب وجود ارتباط – وفق الإحصائيات العلمية – بينه وبين عدد من الأمراض ...فما حقيقة الأمر في هذا الموضوع الهام ؟

الواقع أن كثيرًا من تلك الأشباح التي رسمت حول الكافئين قد تلاشت ، فقد زالت المخاوف التي كانت تتردد حول علاقة القهوة بسرطان البنكرياس والجهاز البولي ، وأما عن علاقة القهوة بمرض شرايين القلب التاجية فهي مثار جدل هذه الأيام . وقد تنبه الناس حديثا في أمريكا وأوروبا إلى محاذير الإفراط في شرب القهوة والشاي ، فحسب ما جاء في كتاب Food and Health فإن ٧٠ ٪ من الإنجليز كانوا يشربون القهوة في عام ١٩٨٢ ، وأن ٨٦ ٪ منهم كانوا يشربون الشاي ، إلا أن الإحصائيات الحديثة تشير إلى انخفاض هذه المعدلات في بريطانيا.

ويعتبر الفنلنديون أكثر الناس استهلاكا للقهوة في العالم ، يليهم سكان السويد ، فالدانمارك ، فالنرويج ، فهولندا ، فالولايات المتحدة ، فسويسرا ، فكندا ، فإيطاليا ، فبريطانيا ، فاليابان .

ولم تتوفر لي إحصائيات عن كمية القهوة التي يستهلكها العرب في العام الواحد ، في حين نعلم أن الفنلدني الواحد يستهلك سنويا حوالي ١٢,٩ كيلوجرام من البن الأخضر ، أما الأمريكي فيستهلك ٥,٤ كيلوجرام ، والإنجليزي ٢,٦ كيلوجرام .

القهوة والشاي عبر التاريخ : يجمع المؤرخون على أن أول من اكتشف البن كان راعي غنم عربيًا منذ عدة قرون فقط ، وكان اليمن أول من استعمل القهوة كمشروب يصنع من ثمار شجرة البن ، وفي أوائل القرن السادس عشر عرف المصريون القهوة ، وعرفها الترك خلال حروب السلطان سليمان الفاتح . وتقول الكاتبة « كلوديا رودين » : لم تكن القهوة معروفة لدينا في الغرب إلا منذ ثلاثة قرون ، ولم يكن يسمح قبل القرن السابع عشر بزرع حبة واحدة من القهوة خارج أفريقيا والجزيرة العربية ، وقد بدأ استعمالها في البندقية (فينسيا) ومنها انتشرت إلى

كافة مدن أوروبا وأمريكا .

وكلمة « Coffee » بالإنجليزية مشتقة من الكلمة العربية « قهوة » وكانت كلمة « قهوة » قد تحرفت باللغة التركية إلى كلمة « كافيه Kabveba » واشتق منها الاسم الفرنسي لها « Cafea » والإيطالي « Caffea » والألماني « Kaffeea » .

ما هو الكافئين ؟

الكافئين مادة كيميائية من زمرة المنبهات التي تدعى « ميثيل كزانثين » ويوجد الكافئين – كما ذكرنا – أساسا في القهوة والشاي والكولا والكاكاو ، وتحتوي القهوة على ١ – ٢ ٪ من الكافئين في حين تحتوي أوراق الشاي على ١ – ٤ ٪ من الكافئين . وهو مادة منبهة للقلب والدماغ ، فيسرع القلب ، ويزيد النشاط الذهني كما يزيد إفراز العصارة المعدية ، ويوسع القصبات في الرئتين ، ويزيد من إدرار البول .

وبينما نجد القهوة والشاي ذات تأثير مؤرق قوي على البعض ، نجد آخرين يتناولها بكميات كبيرة ، ثم يسلمون أجفانهم للرقاد الهنيء بسهولة تامة !

وتختلف كمية الكافئين باختلاف نوع البن، والبن القوي الذي يصنع منه عادة القهوة الفورية (مثل قهوة نسكافيه وما شابهها) حيث يحتوي على أعلى نسبة من الكافئين ، كما تقل نسبة الكافئين أثناء التحميص الشديد للبن .

فوائد القهوة والشاي : تجمع المصادر الحديثة على أن الكميات الصغيرة أو المعتدلة من الكافئين (٣٠ – ٢٠٠ ملليجرام) تحسن أداء المرء لعمله اليومي .

فالقهوة مثلا – كما تقول الباحثة الأمريكية جوديث وارثمان – تنشط الجسم ، إلا أن القهوة قد تعوق أداء الأعمال التي تتطلب مهارة في الأصابع كإدخال خيط في الإبرة ، أو تسديد الأهداف وغيرها .

ويمكن للقهوة والشاي أن تحسن المزاج عند بعض الناس ، وقد يلعب الكافئين

دورًا مضادا للهمود عن البعض الآخر .

كمية الكافئين الموجودة في ١٨٠ ملغ من المنبهات :

القهوة الأجنبية	٨٠ – ١٤٠ ملغ
القهوة الفورية (نسكافيه)	٦٠ – ١٠٠ ملغ
القهوة المنزوعة الكافئين	١ – ٦ ملغ
أوراق الشاي	٣٠ – ٨٠ ملغ
أكياس الشاي	٢٥ – ٧٥ ملغ
الشاي الفوري	٣٠ – ٦٠ ملغ
الكاكاو	١٠ – ٥٠ ملغ
الكولا والبيبسي كولا (٣٥٠ مل)	٣٠ – ٦٥ ملغ
قطعة الشيكولاته (٦٠ غم)	٢٠ ملغ
شريحة من جاتو الشكولاتة	٢٠ – ٦٠ ملغ

يعرف المفرط في شرب القهوة والشاي بأنه الشخص الذي يتناول أكثر من ٣٠٠ ملغ من الكافئين يوميا ، أي الذي يشرب ٥ فناجين من القهوة الفورية (نسكافيه) وكل فنجان يحتوي على ٢٠ – ٦٠ ملغ من الكافئين ، أو الذي يشرب ١٠ فناجين من الشاي العادي (وكل فنجان يحتوي على ٣٠ ملغ من الكافئين) ، ويختلف تأثير القهوة والشاي اختلافا شديدا بين الناس ، وقد يحدث الاختلاف في الشخص ذاته من حين لآخر .

ويبدو من أفرط في شرب القهوة والشاي متنبها .. قلقا .. متحفزا ويقظًا ، وتشمل أعراض الإفراط الشديد في الكافئين (تناول ما يزيد عن ٥٠٠ ملغ من الكافئين) القلق والتهيج والتململ والأرق والشعور بالإعياء ، ويحدث الخفقان القلبي عند هؤلاء المفرطين .

القهوة والكوليسترول : هناك دلائل تشير إلى أن الإفراط الشديد في شرب القهوة قد يزيد من مستوى الكوليسترول في الدم ، ففي حين أظهرت عدة دراسات علمية وجود علاقة بين القهوة والكوليسترول ، أكدت دراسات أخرى عدم وجود تلك العلاقة ، وما زال الأمر مثار جدل بين العلماء ، ويبدو أن شرب القهوة باعتدال لا يؤثر على مستوى الكوليسترول تأثيرا ملحوظا .

القهوة وأمراض شرايين القلب التاجية : لم تصل الأبحاث العلمية التي أجريت حول علاقة الكافئين بأمراض شرايين القلب التاجية إلى أي نتائج محددة ، بل كانت الآراء متعارضة في كثير من الأحيان ، وينصح بعض الباحثين الناس ذوي الاستعداد لحدوث جلطة في القلب بألا يتناولوا أكثر من ٤ فناجين يوميًا من القهوة الفورية المنتشرة في الغرب ، أما كمية الكافئين في القهوة العربية والقهوة التركية فتختلف حسب طريقة الصنع وشدة تحميص البن .

القهوة والشاي والخفقان : الخفقان هو الشعور بضربات القلب ، أو الإحساس بوجود ضربات سريعة وقوية في القلب ، وقد يشكو البعض من حدوث ضربات القلب مبكرا ، يعقبها فترة سكون قصيرة ، ثم يعود القلب لضرباته العادية .

وكثيرا ما تحدث تلك الضربات المبكرة عند الإفراط في تناول القهوة والشاي أو المنبهات الأخرى التي تحتوي على الكافئين أو بعد شرب الخمر ، أو الإكثار من التدخين ، وفي مثل تلك الحالات ينصح بتجنب القهوة والشاي كما يوصى بالتوقف عن التدخين ، والامتناع عن شرب الخمور ، لا بسبب الخفقان فحسب ، بل لما فيها من أضرار أخرى .

القهوة والحمل : هناك عدد من التقارير الطبية تشير إلى أن تناول القهوة بكميات كبيرة أثناء الحمل يمكن أن يؤدي إلى ولادة أطفال مصابين بعيوب خلقية ، أو صغيري الحجم ، ولهذا تنصح إدارة الأغذية والأدوية F.D.A في الولايات المتحدة الحوامل بالإقلال من تناول القهوة أثناء الحمل .

أما بالنسبة للإرضاع ، فليست هناك دلائل علمية تثبت أن شرب المرضع لكميات معقولة من القهوة يعرض الرضيع لأي مخاطر تذكر ، ومع ذلك فإن العديد من الأطباء ينصح الحوامل والمرضعات والأطفال بتجنب القهوة ، وإن لم يكن ذلك فينبغي تناول كمية من الكافئين لا تزيد عن ٢٠٠ ملغ يوميًا .

القهوة والشاي .. والحديد : أظهرت دراسة علمية حديثة أن شرب فنجان واحد من القهوة الأجنبية مع الطعام ينقص امتصاص الحديد من وجبة هامبرجر مثلا بمقدار ٣٩ ٪ وينصح الذين يفضلون شرب القهوة والشاي مع الطعام أن يؤخروا

ذلك بقدر ساعة أو ساعتين بعد الانتهاء من وجبة الطعام .

والخلاصة أن الاستعمال المعتدل للقهوة والشاي لا يأتي بضرر يذكر لدى عامة الناس ، بل إنها مشروبات مقبولة ومفيدة أحيانا ، إلا أن الإفراط في تناولها قد يسبب بعض المشاكل عند بعض الناس .

تقول الدكتورة « وارتمان » من معهد ماسوتشوتيس الأمريكي : « إن شرب المزيد من القهوة بعد فنجان الصباح (أي خلال النهار) يعني إدخال المزيد من المواد الكيميائية إلى جسمك بلا مبرر كمثل الذي يحاول أن يجعل سيارته تنطلق بسرعة فيقف عند محطة البترول ، ليملأ سيارته ، وخزانها شبه ممتلئ أصلا بالبترول ، ولكن شرب فنجان آخر بعد الظهر يمكن أن ينشط الذهن لست ساعات أخرى » . (من كتاب « القهوة والشاي .. فوائدها وأضرارها » د. حسان شمسي باشا - منشورات دار القلم بدمشق) .

القهوة تحمي الأسنان من التسوس :

باحثون إيطاليون يقولون : إن القهوة تساعد في منع حدوث الحفر وتجويفات الأسنان المسببة لتسوسها وتساقطها.

اكتشف باحثون إيطاليون أن بإمكان القهوة محاربة البكتيريا وميكروبات الفم المؤذية للثة والأسنان وتساعد في منع حدوث الحفر وتجويفات الأسنان المسببة لتسوسها وتساقطها.

وأوضح الباحثون أن القهوة المصنوعة من حبوب البن المحمصة تتمتع بخصائص مضادة لأنواع معينة من الجراثيم ومنها المكورات المتسلسلة من نوع (ستربتوكوكاس ميوتانز) التي تعتبر المسبب الرئيسي لتجاويف وتسوس الأسنان .

وجد الباحثون في جامعتي (بافيا) ، (وآنكونا) الإيطاليتين بعد إجراء تحاليل مخبرية على عينات من البن الأخضر والمحمص والقهوة العربية والخشنة التي تستخدم في بلدان مختلفة أن جميع عينات القهوة منعت التصاق البكتيريا بمينا الأسنان ، إلا أن البن الأخضر غير المحمص كان أقل فعالية من الأنواع المحمصة الأخرى .

وتبين بعد اختبار عينات من القهوة المطحونة وفورية الذوبان التي تعرف بالنسكافيه التي تحتوي على الكافيين والخالية من هذه المادة أن القهوة فورية الذوبان بدت أكثر فعالية في مهاجمة البكتيريا ولم يكن للكافيين أي دور ملحوظ في الأثر المضاد للتسوس الذي تتمتع به القهوة.

فسّر العلماء في مجلة الزراعة وكيمياء الغذاء المتخصصة أن مادة ترايجونيللين الذائبة في الماء التي تساهم في إعطاء القهوة رائحتها ومذاقها المميز هي المسؤولة عن حماية الأسنان من البكتيريا وجراثيم الفم.

*****

بيلسان ELDER

يعرف النبات بعدة أسماء : بلسان - بلسم مكة - بشام (اليمن) بلسم إسرائيل - خشبها أو عودها، ثمر البلسان أو حب البلسان ، ويسمى المنشم ، بشام (أبو شام) (معجم أسماء النبات). وفي (معجم أزهار لبنان البرلة) أسماء متداولة : البيلسان الأسود والخمان الكبير والخابور ودمدمون .

ويعرف علميّا باسم Sambucus nigra

الجزء المستعمل: من النبات الأوراق والأزهار والثمار.

الموطن الأصلي للنبات : أوروبا ويزدهر نموه في الغابات والأراضي البور، ويوجد حالياً في معظم البلدان المعتدلة في بعض مناطق سويسرا، وإيطاليا الشمالية ؛ كان اليونانيون القدماء يستعملونها بكثرة، وكذلك سكان روما القديمة. وساد اعتقاد قديم مفاده أن زراعة هذه الشجرة قرب المنازل تجلب الموهبة. ومؤخرًا شاع استعمالها للزينة رغم أن رائحتها قوية.

المحتويات الكميائية: تحتوي الأوراق على جلوكوزيدات سيا نوجينية. أما الأزهار فتحتوي علي فلافونيدات وأهم مركب فيها مركب الروتين وكذلك حمض الفيثوليك وتربينات ثلاثية وسيترولات وزيت طيار وحمض العفص. أما الثمار العنبية فتحتوي على فلافونيدات وأنثوسيانينات وفيتامين (أ ، ج).

وأزهار البيلسان تزيد في العرق ومدرة للبول ومضادة للالتهابات. وتستخدم

الأزهار ضد الحصبة حيث تؤخذ ملء ملعقة أكل من أزهار النبات ثم توضع في كوب ويملأ الكوب بالماء المغلي ويترك لينقع لمدة عشرة دقائق ثم يصفي ويشرب بمعدل ٣ إلى ٤ مرات في اليوم بمعدل ربع كوب للمرة الواحدة.

والبيلسان نبات شجري من فصيلة البيلسانيات، يصل إرتفاع الشجرة من ٢ـ ٥ أمتار، ساقها عمودية منتصبة، وأوراقها مسننة شكلها مثل الحربة تنتهى برأس دقيق. ويعرف البيلسان بخزانة الأدوية الطبيعية وهو نبات شجري معمر جميل المنظر له أزهار كثة صفراء اللون أو بيضاء أو وردية تفوح منها رائحة اللوز المر، أما الثمار فكروية صغيرة وسوداء ثلاثية البذور.

فوائد البيلسان فى الطب القديم : عرف البيلسان بأنه خزانة الأدوية الطبيعية وقد اعتبرت النبتة على أنها طبية وفي نفس الوقت تجميلية حيث تشتهر بجمالها وقد استخدمت جميع أجزاء الشجرة في وقت من الأوقات .

وقد كان الفراعنة يشربون مغلي الأزهار والقشور والأوراق لعلاج حالات الحمى وكذلك على هيئة كمادات لتسكين الآلام والأوجاع ، وعلى شكل قطرة للعين ضد الإصابة بالمياه البيضاء ولتحسين حالات الإبصار وزيادة حدته.

وأجوده الحديث الطيب الرائحة ، الرزين الأحمر العود ، الأصفر القشر، وأجود الدهن ما اتخذ بالشرط عند طلوع الشعرى اليمانية ، وهو حار في الثانية يابس في الثالثة أو رطب في الأولى أو معتدل ، ينفع من سائر الأمراض كالصداع والصمم والظلمة والبياض والسبل والحكة وأوجاع الحلق والأسنان وضيق النفس والربو والسعال و الانتصاب وقروح الرئة وضعف المعدة والكبد والكلى والطحال وإحتراق البول وعسره وسلسه ، والحصى وأمراض المقعدة ، والعصب : كالفالج واللقوة والمفاصل والنقرس والنسا ، وبالجملة فهو نافع من كل مرض طلاءً وشربًا منفردًا ومع غيره ، وهو في الأدهان كالترياق في المركبات ويقاوم السموم ، ويليه الحب في االنفع من الصرع ، والماليخوليا ، والسدد ، وإخراج الشوك ، والعظام ، ودونه العود ودونه الورق في ذلك كله ، وإذا طبخت أجزاؤه بالزيت حتى يغلظ قارب الدهن في الأفعال المذكورة ، وهو يضر الكلى وتصلحه الكثيرا .

وقد قال عنه أبو بكر الرازي « ينفع من احتباس البول وذلك عن طريق حقن الإحليل بزيت البيلسان لإدرار البول » .

وقال ابن سينا : « البيلسان شجرة مصرية لجلو الغشاوة دهانًا » ، أما عوده وحبه فينفعان من الربو وضيق التنفس ووجع الرئة. ينفع حبه من ذات الرئة الباردة ، وينفع الهضم وينقي المعدة ويقوي الكبد ويدر البول وينفع المفصل ويقاوم السموم » . وقال ابن البيطار « البيلسان نافع للأحشاء المريضة وعرق النسا والرئة وضيق التنفس وضيق الهضم وهو ينقي المعدة ويقوي الكبد » .

والبيلسان معتدل نافع من سائر الأمراض كالصداع والربو والسعال وضعف المعدة والكبد .

يقول ابن سينا: شجرة مصرية تنبت في موضع يقال له : عين الشمس فقط شبيهة الورق والرائحة بالسذاب لكنها أضرب إلى البياض وقامتها قامة شجر الحضَض ودهنه أفضل من حبه وحبه أقوى من عوده في الوجوه كلها ودهنه يؤخذ بأن يشرط بحديدة بعد طلوع الشعرى ويجمع ما يرشح بقطنة ولا يجاوز في السنة أرطالاً.

قال ديسقوريدوس: لا تكون هذه الشجرة إلا في فلسطين فقط في غورها وقد تختلف بالخشونة والطول والرقة.

الاختيار: قال ديسقوريدوس: امتحان دهنه إجماده اللبن إذا قطر منه على لبن وأما المغشوش فإنه ينقي ولا يفعل الإجماد وقد يغش على ضروب لأن من الناس من يخلط به بعض الأدهان مثل دهن حبة الخضراء ودهن الحناء ودهن شجرة المصطكى ودهن السوسن ودهن البان ودهن الصنوبر وقد يغش بشمع مذاب في دهن الحناء . وقال أيضًا: الخالص إذا قطر منه على الماء ينحل ثم يصير إلى قوام اللبن بسرعة وأما المغشوش فإنه يطفو مثل الزيت ويجتمع أو يتفرق فيصير بمنزلة الكواكب وله رائحة ذكية . وقد يغلط من يظن أن الخالص إذا قطر على الماء يغوص أولًا في عمقه ثم إنه يطفو عليه وهو غير منحل ، وأجود دهن البيلسان الطري فأما الغليظ العتيق فلا قوة له إلا أدنى قوة يسيرة.

الطبع: عوده حار يابس في الثانية وحبه أسخن منه بيسير ودهنه أسخن منهما وهو في أول الثالثة من الحرارة وليس فيه من الإسخان ما يظن.

الخواص والأفعال: يفتح السدد وينفع الأحشاء الغليلة.

الجراح والقروح: ينقي القروح وخصوصًا مع إيرسا ويخرج قشور العظام.

آلام المفاصل: ينفع من عرق النسا شربًا ويشرب طبيخه للتشنّج .

أعضاء الرأس: ينقي قروح الرأس وينقي الرأس نفسه وينفع من الصرع والدوار .

أعضاء النفس والصدر: عوده وحبه ينفعان وجع الجنبين وينفع من الربو الغليظ وضيق النفس ووجع الرئة الباردة وينفع حبه من ذات الرئة الباردة والسعال وكذلك دهنه وبالجملة هو نافع للأحشاء التي فوق المراق.

أعضاء الغذاء: ينفع من ضعف الهضم وطبيخه يذهب سوء الهضم وينقّي المعدة ويقوّي الكبد .

أعضاء النفض: يدر وينفع من المغص ويدفع رطوبة الرحم وينشفها بخورًا وينفع من بردها ويخرج الجنين والمشيمة وينفع إذا دهن به جميع أوجاع الأرحام وطبيخه ، يفتح فم الرحم وقيروطيه مع دهن ورد وشمع ينفع من برد الرحم وهو نافع من عسر البول.

الحميّات: يذهب دهنه النافض.

السموم: يقاوم السموم وينفع من نهش الأفاعي ودهنه ينفع من الشوكران إذا شرب باللبن ومن الهوام خاصة.

الطب الحديث: لقد أثبتت الأبحاث إلى أن أزهار البيلسان تخفض الالتهابات ، ويستخدم البيلسان ضد الزكام والسعال وتعتبر الأزهار مثالية لعلاج الزكام والانفلونزا.

كما أن المغلي له تأثير مرخ للجسم ومخفض للحمى . أما الأزهار فتقوي البطانات المخاطية للأنف والحلق فتزيد مقاومتها للعدوى البكتيرية. وتوصف الأزهار للنزلة ولعدوى الأذن.

وتستعمل الأوراق والقشور لعلاج السعال وتعفن الأمعاء والحمى وذلك بأخذ ملء ملعقة من أزهار النبات والقشور وإضافتها إلى ملء كوب ماء مغلي وتركه لمدة عشر دقائق ثم يصفي ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

كما يستخدم البيلسان لحالات الاستسقاء والروماتيزم حيث تستعمل عصارة الأوراق الطازجة ومغلي منقوع الأزهار بمعدل ملء ملعقة من الأزهار مع ملء كوب ماء مغلي ثلاث مرات في اليوم. أو عصير الأوراق الطازجة بمعدل ملء ملعقة من عصير الأوراق ثلاث مرات في اليوم.

كما يستعمل البيلسان لعلاج حالات عسر البول حيث تستخدم الأوراق أو القشور كمشروب مدر للبول ومطهر للامعاء كما يساعد على إفراز العرق.

والبيلسان يستعمل خارجيًا لعلاج القروح الجلدية والتهابات البشرة حيث تستخدم الأزهار المجففة لعمل محلول يستعمل على هيئة غسول. كما تستخدم المادة الراتنجية (الصمغية) المستخرجة من سيقان النبات كمادة مطهرة للجروح. أما زيت البيلسان فيستخدم كدهان للتدليك الموضعي على الأماكن الملتهبة.

أما الثمار فتستخدم على هيئة منقوع لعلاج التشوهات ولتخفيف الوزن وبعض الاضطرابات العصبية مثل الأرق والصداع النصفي (الشقيقة). كما يستعمل عصير الثمار الناضجة لعلاج الروماتيزم المزمن والآلام العصبية ولتحضير شراب ثمار النبات يؤخذ حوالي سبعة عناقيد وتوضع في سبعة لترات من ماء ثم يضاف لها ٣ ليمونات مقطعة ويترك المزيج لمدة ٢٤ساعة ثم يصفي وبعدها يضاف له كيلو جرام سكر ويحرك المزيج، ثم يترك ثانية لمدة ٢٤ساعة أخرى وعندها يصبح الشراب جاهز للاستعمال .انظر جريدة الرياض الاثنين ٢ ذو الحجة ١٤٢٣العدد ١٢٦٤٥ السنة ٣٨ .

والبشام نبات يشتهر بمنطقة الحجاز وينبت في المناطق الجبلية وفي الجبال التى تقع غرب المدينة المنورة ، ويصل طولها إلى مترين تقريبا . هذة الشجرة اذا جرح غصنها فإنه يظهر منه مادة لزجة تنقط ببطء شديد وهي مادة ذات رائحة عطرة ونافذة وتجمع بقوارير صغيرة وتباع عند العطارين ولها فوائد كثيرة منها :

١- ثمر الشجرة يسمى حب البيلسان يقوي المعدة ويهضم.

٢- دهن البيلسان نافع في الأمراض الباردة دهنا والمراد بالباردة مثل الروماتيزم الفالج اللقوة وغيرها.

٣- حبه ينفع من ضيق النفس وذلك بغليه وشربه ، وكذلك يدر البول والحيض.

٤- دهن البيلسان يفتت الحصى شربا مع شراب الشعير أو مع البقدونس.

٥- دهنه مع الحليب مقوٍّ للباه.

٦- أغصانه تغلى وتشرب مثل الشاي محلاة هاضمة ومقوية للمعدة.

٧- قشرة الشجرة الخارجية يؤخذ منها من ١-٢جرام مع ٥ جم من ورق الجوافة ويغلى ويشرب نافع جدًا من الربو وضيق النفس.

٨- البيلسان أو البشام من أهم مكونات جوارش جالينوس وهو مركب مشهور في الطب اليوناني ويستخدم لتقوية المعدة والهضم والكبد. إذا أكثر من أكل حبه فإنه يمغص ومقدار حبه ٣-٥ جم .

(نقلًا عن موقع الحواج http://www.khayma.com/hawaj)

ترمس: الترمس نبات بقلي مشهور كثيرًا ، وهو من الفصيلة القرنية، ينبت بريًا وبستانيًا، ويكثر في لبنان ومصر وسوريا، بشكل بري وبستاني، ولكنه لا يزرع على نطاق واسع.كما زُرع الترمس في فلسطين منذ قديم الزمان، واشتهرت قرية « تل الترمس » بزراعته، وقد سُميت هذه القرية باسمه، لكثرة زراعتها له.وثمار الترمس شهية، يحبها الناس، ويتسلون بتناولها، بعد نقعها.

أنواعه: زعم ديسقوريدوس أن الترمس منه ما هو بستاني ومنه ما هو برّي.

والبري أصغر من البستاني وهو شبيه بالبستاني ويصلح لكل ما يصلح له البستاني.

وكلاهما حب مفرطح الشكل مرّ الطعم منقور الوسط وهو الباقلي المصري.

الاختيار: البرّي منه أقوى في جميع ما يوصف من أفعاله لكنه أصغر.

الطبع: حار في الأولى يابس في الثانية.

الأفعال والخواص: الترمس الذي فيه مرارة يجلو ويحلل بلا لذع فيه.

قال جالينوس: الترمس المنزوع المرارة غليظ ولا يبعد أن يكون مغريًا ولا تبقى فيه حلاوة. وبالجملة هو رديء عسر الهضم يولّد خامًا في العروق إذا لم ينهضم جيداً.

والمطيب كثير الغذاء إذا أحكم طبيخه فانهضم غير رديء الخلط وفيه تيبيس ولزوجة وهو المنقوع لتزول مرارته ثم يطحن. وبالجملة هو إلى الدواء أقرب منه إلى الغذاء.

المواد الفعالة:

- يحتوي على البروتين بنسبة ٣٠٪.

- كما يحتوي على مادة « الليسيثين » وهي مادة مكونة من الكالسيوم والفوسفور، ولذا فهو مقو جيد للأعصاب ومنبه للقلب.

- يحتوي أيضا على قلويدات، وهي مواد لها تأثيرها السام إذا أكل قبل أن تذهب مرارته وسميته ؛ لهذا يجب غليه بالماء لمدة ثلاث أو أربع ساعات, ومن ثم ينقع لمدة يومين أو ثلاثة أيام, مع تبديل المياه يوميًا, وعندما تذهب مرارته يصبح صالحًا للأكل.

- وفيه أملاح معدنية وغير ذلك.

- والترمس أغنى الحبوب بالألياف, وهذا يجعله من الأغذية المناسبة لمرضى السكري, فهذه الألياف تبطئ من امتصاص الجسم للجلوكوز (السكر البسيط) الناتج عن تحلل النشويات والسكريات؛ مما يقلل من ارتفاع مستوى السكر في الدم, وتعمل هذه الألياف أيضًا على تخفيض مستوى الكولسترول, وتقاوم حدوث الإمساك, وتحمي من الإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة.

كما أن المرارة التي تشوب طعم الترمس والتي يمكن إزالتها عند غلي الترمس جيدًا ونقعه لبضعة أيام، تشكل دواءًا فعالًا للتخلص من الدود في الأمعاء خصوصًا إذا أكل الترمس مع العسل. وكانوا قديمًا يطحنونه ويضيفون دقيقه إلى دقيق القمح.

من الفوائد والاستخدامات العلاجية :

- للتخلص من الإمساك والغازات، ولتنشيط الجسم وشد أعصابه المتراخية: تؤخذ حبة واحدة من الترمس غير المنقوع بعد طحنها مع قليل من الماء. (يمكن وضعها بكبسولة دوائية).

- كما ثبت من الأبحاث الحديثة أن الترمس المر يشبه « السبارتئين » في تأثيره، أي أنه يقوي القلب، ويدر البول، ويقضي على الديدان. ولتنبيه القلب يؤخذ لأكثر من أسبوعين بمقدار حبتين صباحًا ومساءً.

- لإدرار البول وخفض مستوى السكر والكولسترول، وطرد الديدان، وتحسين الهضم، وبعث النشاط، يغلى مقدار عشرين جرامًا من بذور الترمس في لتر ماء لمدة عشرين دقيقة ويستحلب المغلي لمدة عشرين دقيقة أيضًا، ثم يشرب منه مقدار فنجان قهوة ثلاث مرات في اليوم.

- مغلي الترمس يستخدم حقنة شرجية للقضاء على الديدان، أو تدلك به الأيدي والجسم للتخلص من الجرب والأكزيما والحزازة، وللقضاء على جرب الحيوانات.

- دهن الترمس خير علاج للأكزيما المستعصية، حيث يدهن منه ثلاث مرات في اليوم. فكيف نحصل على هذا الدهن؟ ضع قبضة من بذور الترمس في وعاء مقفل على نار هادئة، وانتظر حتى تتحمص البذور وتحترق كالقهوة. افتح الوعاء وخذ ما علق على جوانبه من زيت وكربون أسود وادهن مواضع الأكزيما.

- لتحلية الترمس وجعله صالحًا للأكل أو مقبولا يغلى بالماء طوال ثلاث أو أربع ساعات ثم ينقع بعد ذلك لمدة يومين أو ثلاثة، على أن يتم تبديل الماء يوميًا. وعندما تذهب مرارته يرش عليه الملح حسب الرغبة والحالة الصحية ويؤكل.

(أكرم جميل قُنبس - منتدى الرقية الشرعية - قسم الطب البديل والعلاج بالأعشاب .

- في الزينة: يرقق الشعر ويجلو الكلف والبهق والآثار والكهبة والبثور ويجلو الوجه وخصوصًا إذا طبخ بماء المطر حتى يتهوى .

- الأورام والبثور: ينفع من البثور في الوجه والقروح والأورام الحارة بالخل أو بالخل والعسل.

- الجراح والقروح: ينفع من الجرب حتى إنه مع أصل الماذريون الأسود قد يذهب جرب المواشي وينفع من الأكلة والحصف والقروح الرديئة والخبيثة ويسكّن دقيقه بدقيق الشعير أوجاع الجراحات .

- آلام المفاصل: يتّخذ من الترمس ضمادًا على عرق النسا فينفع.

- أعضاء الرأس: ينفع دقيقه من قروح الرأس والذي لا مرارة له يسكن الغثيان ويفتق الشهوة ولكن الذي أخرجت مرارته ثقيل النفوذ.

- أعضاء النفض: يخرج الديدان مع حبّ القرع طبيخًا وطلاء على السرة ولعقًا بالعسل أو شربًا بالخل الممزوج وينفع من أوجاع عرق النسا ويدر الطمث ويخرج الأجنة مع السذاب والفلفل شرباً. وكذلك يدر البول .

- أعضاء الغذاء: يفتح سدد الكبد والطحال خصوصًا إذا طبخ بالخلّ والعسل وخصوصًا مع العسل والسذاب والفلفل.

*****

تفاح (Apple)



الاسم العلمي للتفاح : مالس سيلفيستريس « Malus Sylvestris ».

هناك مقولة قديمة عن التفاح تقول: « إذا تناولت التفاح قبل نومك .. فلن يجد الطبيب عمل له » . وذلك لفوائد التفاح المتعددة.

وثمرة التفاح مصدر هام لتخليص الجسم من السموم .. كما أن عصيرها يقتل الفيروسات في الجسد.وفي دراسة حديثة للعالم « ريو هاى ليى «Riu Hai Liu - بجامعة "كورنيل" - توصل إلى أنه على الرغم من أن التفاح يحتوي على كمية ضئيلة من فيتامين (ج)، فتناول ١٠٠ جرام من ثمرة التفاح ستمد جسم الإنسان بنفس فاعلية مضادات الأكسدة التى يتم الحصول عليها عند تناول ١,٥٠٠ ملجم من نفس الفيتامين.

مع أخذ الحذر بعدم تناول كم كبير من بذور التفاح لأنها تسبب التسمم.

فوائد التفاح:

١- تغسل الأسنان وتقوي اللثة.

٢- تقلل من معدلات الكوليسترول في جسم الإنسان.

٣- تخلص جسم الإنسان من السموم، وثمرة التفاح لها خاصية في مهاجمة الفيروسات.

٤- التفاح يقي الإنسان من الإصابة بالإمساك لأنه يساعد على الهضم.

٥- تحتوى ثمرة التفاح الكبيرة على ٣٠٪ من إجمالى الألياف، وهوالحد الأدنى من النسبة اليومية التى يحتاجها جسم الإنسان.

- استخدامات التفاح :

-الأشخاص الذين يعانون من النقرس أو الروماتيزم، عليهم بالمداومة على تناول ثمار التفاح لأنها تساعد في علاج حالاتهم المرضية.

-أكل ثمرتي تفاح يوميًا يقلل من نسب الكوليسترول في الدم حتى١٠٪ .

-شرب عصير التفاح ثلاث مرات يوميًا يمنع الفيروسات من دخولها لجسم الإنسان.

-يوصى للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات في الهضم بتناوله قبل الوجبات.

-خلط التفاح المبشور مع الزبادى يكون علاجًا مساعدًا في حالات الإسهال.

نصائح إرشادية مع ثمرة التفاح:

-لا تقم إلا بشراء التفاح الجامد، ولاختباره اضغط بإصبعك على الثمرة للداخل فإذا ترك الضغط علامة فلا تشتري الثمار.

- عند شراء التفاح يتم حفظه في الثلاجة حتى لا يتعرض للتلف سريعا.

- لمنع تكون اللون البني من الداخل عند تقطيع ثمرة التفاح، عليك بدهان مكان القطع بعصير ليمون مع الماء.

- أثبتت الأبحاث الكندية أن التفاح الأحمر أفضل أنواع التفاح لاحتواء قشرة الثمرة الخارجية واحتواء الثمرة نفسها من الداخل على كم أكبر من مضادات الأكسدة التى تحارب الأمراض.

تحذيرات مع ثمرة التفاح : للحصول على أقصى فائدة من ثمرة التفاح ينبغي تناول القشرة أي التفاحة بأكملها .. لكنه وللأسف يُصنف التفاح ضمن المواد الغذائية العالية بنسب بقايا المواد الكيميائية والمبيدات الحشرية وهذه المواد تنتقل من القشرة إلى داخل الثمرة، كما يلجأ بعض البائعين إلى دهانها بمواد شمعية لكي تبدو لامعة وتشد المشتري.

قائمة بنسب القيم الغذائية التي توجد بثمرة التفاح الطازجة

التفاح	الوحدة	النسبة
ماء	جرام	١١٥,٨٢٣
طاقة	كيلوجول	٣٤٠,٨٦٠
بروتينات	جرام	٠,٢٦٢

تابع قائمة بنسب القيم الغذائية التي توجد بثمرة التفاح الطازجة

إجمالي الدهون	جرام	٠,٤٩٧
كربوهيدرات	جرام	٢١,٠٤٥
ألياف	جرام	٣,٧٢٦
معادن :		
كالسيوم (ca)	ملجم	٩,٦٦٠
حديد (fe)	ملجم	٠,٢٤٨
ماغنسيوم (mg)	ملجم	٦,٩٠٠
فسفور (p)	ملجم	٩,٦٦٠
بوتاسيوم (k)	ملجم	١٥٨,٧٠٠
صوديوم (na)	ملجم	------
زنك (zn)	ملجم	٠,٠٥٥
نحاس (cu)	ملجم	٠,٠٥٧
منجنيز (mn)	ملجم	٠,٠٦٢
سيلنيوم (se)	ميكروجرام	٠,٤١٤
فيتامينات:		
فيتامين(ج) C	ملجم	٧,٨٦٦
ثيامين	ملجم	٠,٠٢٣
ريبوفلافين	ملجم	٠,٠١٩
حامض نيكوتيني	ملجم	٠,١٠٦
حامض بانتوثيني	ملجم	٠,٠٨٤
فيتامين ب٦	ملجم	٠,٠٦٦
فولات	ميكروجرام	٣,٨٦٤
فيتامين ب ١٢	ميكروجرام	------
فيتامين(أ) A	ميكروجرام	٧٣,١٤٠
فيتامين(أ) A	ميكروجرام	٦,٩٠٠
فيتامين (هـ) E	ملجم	٠,٤٤٢

تابع قائمة بنسب القيم الغذائية التي توجد بثمرة التفاح الطازجة

حامض اللوريك (١٢:٠)	جرام	٠,٠٠١
حامض الميرستيك (١٤:٠)	جرام	٠,٠٠٣
حامض البالمتيك (١٦:٠)	جرام	٠,٠٦٦
حامض الأستيريك (١٨:٠)	جرام	٠,٠١٠
أحماض دهنية أحادية التشبع:	جرام	٠,٠٢١
حامض البالميتوليك (١٦:١)	جرام	٠,٠٠١
حامض الأوليك (١٨:١)	جرام	٠,٠١٩
جلايسين	جرام	٠,٠١١
برولين	جرام	٠,٠١٠
سيرين	جرام	٠,٠١١
فيتوستيرول	ملجم	١٦,٥٦٠
أحماض أمينية:		
تريبتوفان	جرام	٠,٠٠٣
ثيروناين	جرام	٠,٠١٠
أيزولوسين	جرام	٠,٠١١
لوسين	جرام	٠,٠١٧
ليسين	جرام	٠,٠١٧
ميثيونين	جرام	٠,٠٠٣
سيستين	جرام	٠,٠٠٤
فينيلالاين	جرام	٠,٠٠٧
تيروسين	جرام	٠,٠٠٦
فالين	جرام	٠,٠١٢
أرجنين	جرام	٠,٠٠٨
هيستدين	جرام	٠,٠٠٤
آلاين	جرام	٠,٠١٠
حامض الاسبرتيك	جرام	٠,٠٤٧
حامض الجلوتامين	جرام	٠,٠٢٨

* **ملاحظة** : كل هذه النسب تقريبية .

يساعد التفاح علي الهضم ويزيل النفايات من الكبد وهو مصدر غني بفيتامين ج

والألياف. وقشرته قليلة السعرات الحرارية وغنية بسكر فركتوز الذي يضبط سكر الدم ويمدنا بالطاقة .

ويعالج مشاكل الجلد والتهاب المفاصل . قابض في الإسهال وملين ومدر للبول.

به كربوهيدرات وصوديوم . وينظم الجهاز الهضمي ويمنع الإمساك ويوقف الإسهال والنقرس والروماتيزم ويمنع تكوين الحصوات المرارية وينظف الأسنان ويفيد في حموضة المعدة .

أثبت التفاح قدرته على تقليل مخاطر سرطان القولون والبروستات والرئة، كما يساعد في علاج أمراض القلب وتخفيض الكوليسترول وتخفيض الوزن، بالإضافة إلى قدرته على حماية المخ من مرض الشيخوخة « الزهايمر ».

كما أثبت خبراء التغذية أن تناول الصنفين الغذائيين التفاح والسمك فقط يوميًا كفيل بخسارة الوزن الزائد مع الإبقاء على الجسم صحيًا طيلة شهر كامل.

إذا أردت التأكد ما إذا كانت التفاحة التي في يدك طازجة، ضعها في وعاء فيه ماء، فإذا كانت سليمة فستطفو، ذلك لأن ٢٥٪ من وزن التفاح الطازج هو هواء.(ويكيبيديا- الموسوعة الحرة).

التمر Palmae dactylifere : وهو ثمر شجرة النخيل ويسمى بسرًا حين يكون غضًا طريًا ويسمى بلحًا ما دام أخضر ويسمى رطبًا حين يلين وينضج ويسمى تمرًا إذا كان يابسًا.

وقد ذكر التمر في عشرين آية من القرآن الكريم ، قال تعالى مخاطبًا السيدة مريم عليها السلام : ﴿ وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا﴾ [مريم : ٢٥] .

ويقول عنه ﷺ : « **من تصبح بسبع تمرات عجوة لا يصبه في هذا اليوم سم ولا سحر** » رواه أبو داود وأبو نعيم والحاكم والترمذي ورواه الإمام الذهبي في الطب النبوي.

وقد ورد في فضل التمر وأكله عدة أحاديث ، عن رسول الله ﷺ قال : « **خير تمراتكم البُرنيُّ ، يذهب الدّاء** » . الحديث رواه الحاكم (٤/ ٢٠٤) والجامع الكبير (١٣٧٣٧) وصحيح الجامع (٣٢٩٨) .

و منها ما رواه ابن ماجه ، أن النبي ﷺ قال : « **كُلوا البلح بالتمر فإنَّ الشيطان يقول**

بقي ابن آدم يأكل الجديد بالعتيق » الحديث رواه ابن ماجه (٣٣٣٠) والحاكم (٤/ ١٢١) .

ويسمى التمر بالمنجا أتدري لماذا ؟؟ لكثرة ما يحتويه من العناصر المعدنية (الفسفور والكالسيوم والحديد والمغنيسيوم والصوديوم والكبريت والكلور) كما يحتوي التمر أيضًا على فيتامينات (أ- ب١ - ب٢ - د) فضلًا عن السكريات السهلة البسيطة في تركيبها وصدق رسول الله ﷺ إذ يقول « يا عائشة بيت لا تمر فيه جياع أهله » رواه مسلم .

والثابت عن رسول الله ﷺ أنه كان يفطر على رطبات قبل أن يصلي ، وفي إفطاره ﷺ على الرطب أو التمر ما يظهر نور النبوة ، وذلك لأن الصائم يعتمد على ما يوجد بجسمه من سكر وخاصة المخزون منه في الكبد .

والسكر الموجود في طعام السحور يكفي ٦ ساعات وبعد ذلك يبدأ الإمداد من المخزون الموجود بالكبد ، ومن هنا فإن الصائم إذا أفطر على التمر أو الرطب ، وهي تحتوي على سكريات أحادية ، فإنها تصل سريعًا إلى الكبد والدم الذي يصل بدوره إلى الأعضاء وخاصة المخ، أما الذي يملأ معدته بالطعام والشراب ، فيحتاج لمدة من ساعتين إلى ثلاثة ساعات حتى تمتص أمعاؤه السكر.

والتمر واللبن غذاء كامل متكامل ، وكثير من البدو يعيشون على التمر المجفف ولبن الماعز ، وهم ممشوقي القوام ، وأصحاء ، وأقل عرضة للأمراض ، سواء المزمنة أو الخبيثة منها.

والتمر والرطب يقويان الرحم ويزيدان من انقباض الرحم عند الولادة لذلك أشار الله به على السيدة الطاهرة مريم ، وفقال : ﴿وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا﴾ [مريم:٢٥] ، وفي هذه الآية إشارة إلى أن الرطب يغذيها.

وفي رواية عن رسول الله ﷺ أنه قال : « أطعموا نساءكم التمر فإن من كان طعامها التمر ، خرج ولدها حَلِيمًا » ينظر الجامع الكبير (٣٣٨١) .

وعن عائشة رضي الله عنها قالت : قال رسول الله ﷺ : « إن في العجوة العالية شفاءً » . الحديث رواه مسلم (١٤/ ٣) وأحمد (٦/ ١٥٢) .

ومن السنة المطهرة أن يفطر الصائم على العجوة ، أو التمر ، قال ﷺ : « من وجد تمرًا

فليفطر عليه ، ومن لا يجد فليفطر على الماء فإنه طَهورٌ » الحديث رواه أبو داود (٢٣٥٥) ، الترمذي (٦٥٣) ، ابن ماجه (٦٩٩).

المواد الفعالة:

١ ـ يحتوي على نسبة عالية من المواد النشوية المولدة للطاقة ، سكر الفركتوز ، وسكر الجلوكوز .

٢ ـ نسبة عالية من الفيتامينات التي تقي من البلاجرا.

٣ ـ كميات من مركبات الكالسيوم التي تدخل في تكوين العظام .

٤ ـ نسبة عالية من الفوسفور والحديد.

أما طلع النخيل فيحتوي على

١ ـ سكر القصب .

٢ ـ مواد بروتينية عالية القيمة .

٣ ـ عناصر الفوسفور ، والكالسيوم ، والحديد.

٤ ـ فيتامينات B و D .

٥ ـ مادة الرنين ، وهي مادة لازمة لمرونة الشعيرات الدموية .

٦ ـ يحتوي على هرمون الاستروجين الذي ينشط المبيض ، ويساعد على تكوين البويضة.

فوائد التمر الصحية والطبية:

١- من أكثر النباتات تغذية للبدن .

٢- أكله على الريق يقتل الدود ومقوي للعضلات والأعصاب مؤخر للشيخوخة بإذن الله.

٣- يساعد على العلاج من الأنيميا لما يحتويه من معدن الحديد.

٤- يعالج أمراض القلب لاحتوائه على عنصر الحديد.

٥- يعالج الإمساك نظرًا لاحتوائه على كمية عالية من سكر الفواكه-الفركتوز.

٦- لديه فعالية ضد الحساسية لاحتوائه على عنصر الزنك.

٧- وقف النزيف أثناء الحمل لاحتوائه على فيتامين K والتانين الذي هو عبارة عن مادة قابضة.

٨- يمكن استخدامه أيضا في حالات الفشل الكلوي لاحتوائه على فيتامين بي١-

بي٢ وبي٦ إضافة إلى سكر الفواكه .

٩- يخفف من الحموضة والحرقة لاحتوائه على الأملاح القلوية .

١٠- يمنع الدوخة ودوار الرأس لاحتوائه على بعض العناصر مثل الكاروتين.

١١- يساعد على منع الخلايا السرطانية من النمو والانتشار لاحتوائه على المغنيسيوم والكالسيوم.

١٢- يماثل التمر نظام إعادة البناء في جسم الإنسان لاحتوائه على الفسفور وباقي الأملاح المعدنية والفيتامينات.

١٣- دقيق التمر المجفف ونواته المطحونة تساعد على الشفاء من الربو وضيق التنفس.

١٤ - يزيد في الباه « القوة الجنسية » ولا سيما مع حب الصنوبر .

١٥- يقوي حجيرات الدماغ ويكافح الدوخة وزوغان البصر والتراخي والكسل ويدر البول وينظف الكبد ويغسل الكلى.

١٦- يحارب القلق العصبي وينشط الغدة الدرقية ويلين الأوعية الدموية ويرطب الأمعاء ويحفظها من الضعف والالتهابات.

١٧- يفيد منقوعه ضد السعال والتهاب القصبات الهوائية وتكافح أليافه الإمساك.

١٨- تعدل أملاحه حموضة الدم التي تسبب حصى الكلى والمرارة والنقرس والبواسير وارتفاع ضغط الدم .

١٩- مقوٍ للكبد- ملين للطبع.

٢٠- يعالج خشونة الحلق.

ولا يمنع التمر إلا عن البدينين والمصابين بالسكري.

التمر والوقاية من السم والحسد :

روى أبو نعيم وروى أبو داود، ورواه الحاكم، وروى الإمام الترمذي، ورُوي في الإمام الذهبي للطب النبوي، قال: « **من تصبح بسبع ثمرات عجوة لا يصيبه في هذا اليوم سم ولا سحر** » .

فيما يتعلق بالشق الأول وهو السم : تم على السم تجارب علمية، فوجد أنه عندما يتعرض جسم الإنسان للتسمم هناك أنزيم ينتج داخل الكبد يعمل كمضاد لهذه السموم فعندما يدخل السم إلى الجسم يرتفع هذا الإنزيم ، ولذلك عندما يتم فحص

نسبة هذا الأنزيم في الجسم نجده مرتفع وعندما نتناول سبع تمرات عجوة لمدة شهر يوميًا نجد أن هذا الإنزيم بدأ يهبط ويدخل في الوضع الطبيعي، ومن الغريب أنه لو تتبعنا الحالة لمدة سنة بعد هذا نجد الإنزيم لا يرتفع يعني أصبح هنالك وقاية وشفاء ولذلك لما أكل رسول ﷺ من شاة خيبر التي كانت كتفها مسمومة ، وأنطق الله سبحانه الكتف لتخبر النبي أنها مسمومة، كان النبي متصبح بسبع تمرات عجوة فلم يصبه في هذا الوقت سم ، وإنما السم وجه تحت الجلد يعني دخل في الدهون تحت الجلد، ولذلك احتجم رسول الله ﷺ عند مكان تخزين هذا الدهن تحت الجلد ، كذلك فالعجوة تقي من السم العالي.

وهناك جمعية علمية في بريطانية تدعى (التليباثي) الاستجلاء البصري أو الاستجلاء السمعي أو التي يسمونها التخاطر عن بعد، بحثت في هذا الحديث بحثًا مستفيضًا ، بجانب الدراسات التي تمت في جامعة الملك عبد العزيز وكانت نتائج الدراسات أنه لا تعارض بين هذا الحديث وبين نتائج التجارب .

فمن خلال تجاربها على البشر وجد أن الناس الذين يتعرضون للتسمم يعني مثلًا الناس الذين يتعاملون مع مادة الرصاص لصناعة البطاريات يعانون من مشكلة الكادميام والتي هي عبارة عن إحدى العناصر الثقيلة التي يؤدي تسممها إلى الفشل الكلوي، ويؤدي إلى مشاكل كبيرة جدًا ، لو تناولوا سبع تمرات عجوة ستكون detoxication أو مضادات السموم في الكبد سليمة، وهناك حوالي ١٢٠ بحث منشورين حول ذلك، ومنهم الرجل اليهودي الذي اسمه (جولدمان) نشر بحث عن سبع تمرات عجوة، فبسبع تمرات عجوة تجعل المعادن الثقيلة تدخل الجسم وتتكون لها مركبات تحت الجلد، بالإضافة أن جزء يذيبه الجسم ويطرحه عبر البراز، وجزء يذيبه وينزله في البول هذه عملية تسمى detoxication التي تتم أو عملية مضادات السموم التي تتم من تمر العجوة، ولذلك يقول رسول ﷺ يقول ، فيما رواه الترمذي في سنن الترمذي الحديث: « **العجوة من الجنة، وفيها شفاء من السم** » ، « **إن العجوة من الجنة، وفيها شفاء من السم** ».

أما فيما يتعلق بالسحر : فقد قام أصحاب ظاهرة التليباثي أو الاستجلاء البصري أو الاستجلاء السمعي وهم علماء بريطانيين وأبحاثهم منشورة منها المجلة الدورية التي

اسمها « تليباثي » ، فقاموا بفحص خط الطيف الذي ينتج عن هضم تمر العجوة فوجدوا أنه يُعطي خط طيفٍ لونه أزرق قالوا : إن اللون الأزرق يستمر لمدة ١٢ ساعة وقالوا : إن العين هي التي تُسحر ، فالسحر ليس هو تغيرٌ في طبيعة الأشياء إنما هو تخيل وسحر للعين، لذلك قال تعالى في القرآن الكريم : ﴿ سَحَرُوٓاْ أَعۡيُنَ ٱلنَّاسِ وَٱسۡتَرۡهَبُوهُمۡ وَجَآءُو بِسِحۡرٍ عَظِيمٍ ﴾ وقالوا على سيدنا موسى : ﴿ فَإِذَا حِبَالُهُمۡ وَعِصِيُّهُمۡ يُخَيَّلُ إِلَيۡهِ ... ﴾ .

فوجدوا أن العين هي التي تُسحر والقدرة السحرية تؤثر في كل الألوان ما عدا اللون الأزرق ، فالتصبح بسبع تمرات كل يوم ينتج عنها خط طيف لونه أزرق يقي الإنسان من الحسد ، ويقيه من السحر .

أسرار العلاج بالتمر : تحت هذا العنوان كتب الباحث عبد الدائم الكحيل مقالا شيقا بموقع الإعجاز العلمي في القرآن والسنّة يقول:

كرّر الله تبارك وتعالى ذكر النخيل في كتابه المجيد كثيرًا، وجعله طعام أهل الجنة، فما هي أسرار هذه المادة الغذائية؟ وهل من الممكن أن نفكّر بالتمر كمادة علاجية نستخدمها لعلاج أمراض محددة؟ وماذا يقول العلماء حديثًا عن التمر؟

يُعتبر التمر من أكثر المواد غذاءً وقد يسميه البعض « خبز الصحراء »، ويحتوي أكثر من ثلثيه مواد سكرية طبيعية. وقد نالت هذه الفاكهة اهتمام الحضارات القديمة منذ أكثر من خمسة آلاف سنة. فقد اعتبرها قدماء المصريين رمزًا للخصوبة، أما الرومان واليونانيون فقد زينوا بها مواكب النصر الفخمة. والآن يتم إنتاجه بكميات كبيرة في الجزيرة العربية وإيران ومصر والعراق وإسبانيا وإيطاليا والولايات المتحدة الأمريكية. ويوجد أكثر من ٦٠٠ نوع من أنواع التمر...

وسوف نرى في الفقرات الآتية أن التمر مفيد للإنسان منذ وجوده جنينًا في بطن أمه، وتستمر فوائده حتى سن الشيخوخة!!

التمر قبل الولادة : يقوم التمر بالتأثير على عضلات الرحم فينشطها وينظم حركتها مما

يسهل ولادة الحامل. كما أن عضلة الرحم في مرحلة المخاض والولادة تكون بأمس الحاجة للسكر الطبيعي كغذاء لهذه العضلة الضخمة نسبيًا. وبما أن التمر مادة ملينة ومسهلة فهي ضرورية للحامل قبل الولادة لتنظيف القولون والأمعاء وتسهيل الولادة. وهنا يتجلى الإعجاز في قوله تعالى في خطابه لسيدتنا مريم عليها السلام: ﴿ وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا ﴾ [مريم: ٢٥] .

غذاء وعلاج للأطفال: يحتوي التمر على السكر الطبيعي والذي هو سهل وسريع الامتصاص والهضم، لذلك فهو مريح وآمن بالنسبة لمعدة الطفل وأمعائه. ويمكن الاستفادة أيضًا من عصير التمر خصوصًا إذا مُزج مع الحليب ليشكل شرابًا مقويًا للأطفال والكبار معًا. ثم إن مزيج التمر والعسل والمصنوع كمادة عجينية يمكن أن يعالج الإسهال عند الأطفال، ويعالج الزحار أيضًا بشرط أن يعطى ثلاث مرات في اليوم.

كما يمكن لهذه العجينة أن تكون بمثابة مادة مهدئة للثة الطفل أثناء بزوغ أسنانه حيث تهدئ لثته وتطرّيها وتسهّل خروج الأسنان.

كما يُنصح بتناول الأنواع الجيدة من التمور وغسلها قبل الاستعمال خصوصًا إذا أردنا استعمالها لعلاج وغذاء الأطفال.

وهنا نستذكر هدي النبي الكريم عليه الصلاة والسلام في تحنيك الطفل بالتمر الممضوغ وإطعامه قليلاً منه بعد ولادته. وقد أثبت العلم ضرورة إعطاء المولود شيئًا من الماء والسكر لإمداده بالغذاء وإكسابه المناعة اللازمة ضد الأمراض.

وإذا علمنا بأن السكر الموجود في التمر من أسهل أنواع السكاكر امتصاصًا وهضمًا فإنه يكون مناسبًا للمولود الجديد منذ ولادته على أن يتم مضغه أو نقعه بالماء النقي ليسهل تناوله. وهذا يؤكد أن الرسول الأعظم ﷺ قد سبق الأطباء إلى هذا النوع من التغذية، كيف لا يسبقهم وهو رسولٌ من ربِّ هؤلاء الأطباء؟!

شكل (١) التمر هو أفضل غذاء للطفل منذ ما قبل ولادته وحتى أثناء رضاعته.

علاج فعال للإمساك: يعالج التمر الاضطرابات المعوية

ويساعد الأمعاء على أداء مهامها بفعالية عالية، كما يساعدها على تأسيس مستعمرة البكتريا النافعة للأمعاء. ولذلك يساعد التمر على علاج الإمساك بشكل جيد ويقلص عضلات الأمعاء وينشطها بما فيه من ألياف. ويمكن الاستفادة القصوى من شراب التمر لعلاج الإمساك بنقع حبات من التمر خلال الليل وتناولها في صباح اليوم التالي كشراب مسهل.

علاج الاضطرابات الجنسية : يمكن استعمال شراب التمر لعلاج القلب الضعيف، كما يمكن استعماله للضعف الجنسي. وإذا مزج التمر مع الحليب والعسل فسوف يشكل شرابًا فعالاً لعلاج الاضطرابات الجنسية لدى الجنسين ، ومشروب كهذا سيقوّي الجسم بشكل عام ويرفع مستوى الطاقة فيه. ويمكن أن يتناوله المسنون أيضًا لتحسين قوتهم وتخليصهم من السموم المتراكمة في خلاياهم طوال سنوات عمرهم.

الغذاء المثالي للصائم : والعجيب أن الذين يعالجون مرضاهم بالصوم وهم من غير المسلمين ينصحونهم بتناول السكر الطبيعي الموجود في الفواكه والماء، وإذا علمنا بأن التمر يحوي نسبة عالية من هذا السكر السهل الامتصاص فإنه بذلك يكون التمر والماء أفضل غذاء للصائم.

وهنا نتذكّر حديثًا شريفًا لنبينا عليه الصلاة والسلام: « **إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة، فإن لم يجد تمرًا فالماء فإنه طَهور** » [رواه أبو داود] . وهكذا يعلمنا الرسول الكريم أصول الصوم الفعال بتناول التمر والماء قبل أن يكتشفه الغرب بقرون طويلة!

وقد تكون الحكمة النبوية من تناول التمر عند الإفطار هي الحدّ من الجوع وبالتالي تقليل كمية الطعام المستهلكة من قبل الصائم، وهكذا يكون الصيام أكثر فاعلية وفائدة. وإذا تذكرنا أن الصوم يعتبر أفضل سلاح لاستئصال المواد السامة من الجسم، فإن الإفطار على التمر المقاوم للسموم هو بحق علاج متكامل للضعف والوهن الناتج من تراكم المواد السامة والمعادن الثقيلة في خلايا الجسم.



شكل (٢) أثناء تجفيف البلح بالشمس يفقد ثلث وزنه من الماء، وتكون مادة العجوة ذات نسبة عالية من السكر الطبيعي، مما يجعل التمر أفضل غذاء للصائم.

علاج للوزن الزائد : إن احتواء التمر على تشكيلة واسعة من العناصر الغذائية يجعله غذاءً مقاومًا للجوع! وإذا علمنا بأن السبب الرئيسي للسمنة هو الإحساس بشكل دائم بالجوع والشهية للطعام وبالتالي استهلاك كميات أكبر من الشحوم والسكريات أثناء الأكل، فإن العلاج بتناول بضع حبات تمر عند الإحساس بالجوع سيساعد على الإحساس بالامتلاء والشبع، هذه الحبات سوف تمدّ الجسم بالسكر الضروري، وتقوم بتنظيم حركة الأمعاء وبالتالي التخفيف بنسبة كبيرة من الإحساس بالجوع. وبالنتيجة التخفيف من استهلاك الطعام.وهنا يتجلى الهدي النبوي الشريف عندما قال عليه الصلاة والسلام: « **لا يجوع أهل بيت عندهم التمر** » [رواه مسلم] . وهنا نستنبط علاجًا للسمنة الزائدة بواسطة التمر!

علاج الكبد والالتهابات : يعالج التمر الكبد ويخلصه من السموم، وإذا ترافق الصوم مع الإفطار على التمر، كان بحق من أروع الأدوية الطبيعية لصيانة وتنظيف الكبد من السموم المتراكمة فيه. كما أن شراب التمر يمكنه أن يعالج التهابات الحنجرة والعديد من أنواع الحمّى، والرشح والزكام.

علاج للتسمم : لعلاج التسمم يمكن الاستفادة من بضع حبات من التمر. ويمكن استعمال التمر المنقوع في الماء كشراب مضاد للتسمم الكحولي مثلاً. وهنا نود أن نذكّر بأن رسول الله ﷺ قد أشار إلى علاج التسمم بالتمر!! يقول ﷺ : « **من تصبح بسبع تمرات عجوة لا يصيبه في هذا اليوم سُمّ ولا سِحر** » [رواه أبو داود].

في هذا الحديث الشريف معجزة علمية مبهرة ولكن بشرط أن نتعمق في دلالاته الطبية:

١- أن الرسول الكريم عليه الصلاة والسلام حدّد عدد التمرات بسبع، وهذا الرقم له دلالات كثيرة في الكون والقرآن والهدي النبوي، ويكفي أن نعلم بأن أول رقم ذُكر في القرآن هوالرقم سبعة!!!

٢- أن سبع تمرات تزن وسطيًا ٧٠ غراماً، وهذه الكمية مناسبة لجسم الإنسان، وتحتوي على تشكيلة واسعة من المعادن والأملاح والفيتامينات والتي تضمن امتصاصها في الجسم.

٣- أن هذه الكمية سوف تساعد الجسم على التخلص من جزء من السموم المختزنة في خلاياه مثل المعادن الثقيلة كالرصاص مثلاً، وهذه السموم قد كثُرت في عصرنا هذا بسبب التلوث الكبير للماء والهواء والغذاء الذي نتناوله.

٤- لقد أشار الحديث الشريف إشارة خفية إلى المواد السامة التي تدخل الجسم بكلمة (سُمّ)! وأن تناول التمر سوف يخفف كثيرًا من ضرر هذه المواد على الجسم.

٥- أما كلمة (سحر) فنكل علم ذلك إلى الله تعالى هو يعلم المقصود منها.

٦- طبعًا لا يعني الحديث أننا إذا تناولنا سبع تمرات وتناولنا بعدها مادة سامة لا يعني أن هذا السمّ لن يؤثر! بل إذا فعلنا ذلك فسوف نكون كمن يلقي نفسه إلى التهلكة. ولذلك ينبغي أن نفهم الحديث على أن التمر يؤثر على السموم في الجسم فيخفف من تأثيرها، ويكون التأثير فعالًا في حالة الحفاظ على سبع تمرات كل يوم كما أمرنا طبيبنا محمد عليه صلوات الله وسلامه.

وينبغي أن نفهم من الحديث أيضًا أن تناول كمية من التمر كل يوم وبانتظام سوف يؤثر على الحالة النفسية فيجعلها أكثر استقرارًا، والله تعالى أعلم.

شكل (٣) تعتبر شجرة النخيل مفيدة بجميع أجزائها! فالأوراق مفيدة لأسقف البيوت، والخشب يستخدم في التدفئة، والتمر له فوائد طبية وغذائية عظيمة، وحتى نوى التمر تُنقع في الماء وتُعطى كغذاء ممتاز للخيول والجمال والدجاج.

بلغة الأرقام التمر أفضل غذاء للمستقبل :

هناك فوائد طبية وغذائية في ثمرة التمر تجعله مرشحًا ليكون أفضل غذاء للمستقبل. فالتمر يحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات (السكريات) تصل إلى (٨٨ ٪) ونسبة من الدسم (٢,٥ – ٥ ٪) ونسبة بروتين (٢,٣ – ٥,٦ ٪) ونسبة عالية من الفيتامينات والألياف (٦,٤ – ١١,٥ ٪). كما تحتوي ثمرة التمر عدا البذور على نسبة من الزيت (٠,٢ – ٥ ٪) أما بذور التمر فتحوي (٧,٧ – ٩,٧ ٪) من وزنها زيتًا، وتزن نوى التمر (٦,٦ – ١٤,٢ ٪) من وزن الثمرة.

يحتوي التمر أيضًا على فيتامينات أ وب١ وب٢ ويحتوي التمر أيضًا على الفلور وهو مقاوم لتسوس للأسنان. كما يحتوي التمر على عدد من المعادن أهمها البورون والكالسيوم والكوبالت والنحاس والفلور والحديد والمغنزيوم والمنغنيز والبوتاسيوم والفوسفور والصوديوم والزنك، ويحتوي التمر كذلك على عنصر السيلينيوم المقاوم للسرطان.

إن هذه الميزات مجتمعة في مادة غذائية واحدة هي التمر تجعله مرشحًا ليكون موردًا

غذائيًا مستقبليًا، لا سيما أن إنتاج التمر في العالم ازداد ثلاثة أضعاف خلال الأربعين سنة الماضية، بينما عدد سكان العالم تضاعف مرتين فقط. وهذا دليل على النمو السريع في إنتاج هذه المادة المثالية.

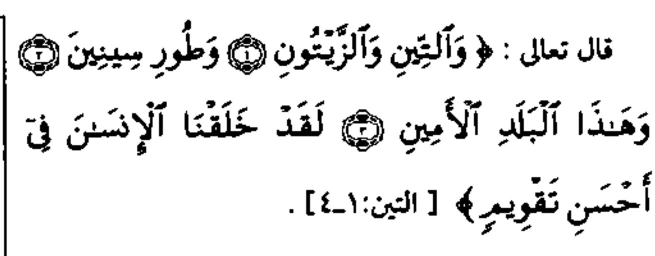
وأخيرا : أخي المؤمن إذا كنتُ ممن يشكون الوهن لا تتردد في تناول سبع تمرات عجوة كل يوم عملًا بحديث المصطفى عليه الصلاة والسلام.

فهذه التمرات السبع تزن تقريبًا سبعين غراماً، وإذا تناولتها كل يوم فإن هذا يعني أنك تتناول ٧٠ ملغ من الكالسيوم المفيد للعظام والمفاصل والأعصاب. ويعني أنك قد تناولت ٣٥ ملغ من الفوسفور المغذي للمخ والدماغ، ويعني أيضًا أنك تناولت أكثر من ٧ ملغ من الحديد المقوي للجسم بشكل عام والقلب بشكل خاص.

وإذا كنت تشكو السمنة الزائدة فإن هذه الكمية تحتوي على أقل من ربع غرام من الدسم فقط، ولذلك فهي مناسبة لتخفيف الوزن. إن هذه الوجبة النبوية تقدم لك ١٠ غرامات من الألياف الضرورية لتنظيم وتنشيط عمل الأمعاء لديك. فهل تستجيب للهدي النبوي الشريف؟! جرب ذلك ولن تندم .

*****

التيـن



قال تعالى : ﴿ وَٱلتِّينِ وَٱلزَّيْتُونِ ۝١ وَطُورِ سِينِينَ ۝٢ وَهَٰذَا ٱلْبَلَدِ ٱلْأَمِينِ ۝٣ لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ فِىٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴾ [التين:١ـ٤] .

لقد أقسم الله تعالى بفاكهة التين والله سبحانه وتعالى لا يقسم إلا بعظيم. وقسم الله تعالى لهو دليل حقيقي على أهمية هذه الفاكهة وإشارة هامة إلى أن لها فوائد ومنافع جمة .

وقد قرأت في بحث مترجم عن موقع www.miracles of the quran.com

كلاما رائعا عن التين وقيمته الغذائية وفوائده الطبية سأطلعك عليها في السطور القليلة القادمة:

العلم يكشف الفوائد الكبيرة للتين :

يعتبر التين من أكثر الفواكه والخضروات التي تحتوي على الألياف. حيث تحتوي حبة واحدة من التين على جرامين من الألياف (٢٠٪ من الاحتياج اليومي الموصى به) .

وقد أظهرت دراسة خلال أكثر من خمسين سنة مضت أن الألياف الموجودة في الأغذية النباتية تؤدي دورًا فعالاً في تنشيط ط أداء الجهاز الهضمي.

ولها دور هام في أداء وظيفته الطبيعية وأيضا تساهم في التقليل من خطورة الإصابة ببعض أنواع السرطانات. وبما أن التين يعتبر غنيًا بالألياف فقد وصفه مختصو التغذية كطريقة مثالية لزيادة نسبة ما يحتاجه جسم الإنسان من الألياف.

تنقسم الألياف إلى قسمين وهما:

١- ألياف قابلة للتحلل (الذوبان)

٢- ألياف غير قابلة للتحلل (الذوبان)

يسهّل الغذاء الغني بالألياف الغير قابلة للتحلل الطريق للمواد بالخروج من الجسم من خلال الأمعاء وذلك بإضافة الماء اليها وبالتالي تساهم في زيادة سرعة الجهاز الهضمي وتكفل استمرار وظيفته الطبيعية. ولقد ثبت أن الغذاء ذو الألياف الغير قابلة للذوبان يمتلك أثرًا وقائيًا ضد سرطان القولون.

ومن ناحية أخرى فقد ثبت أن الغذاء ذو الألياف القابلة للذوبان يقلل من مستوى الكوليسترول في الدم بنسبة أكثر من ٢٠٪. وعليه فإنها تعتبر ذات أهمية كبيرة في الحد من خطورة الإصابة بالنوبات القلبية وهذا لأن تجمع نسب كبيرة من الكوليسترول في الدم يؤدي إلى تصلب الشرايين. على سبيل المثال لو تراكم الكوليسترول في الشرايين المغذية للقلب فهذا يؤدي إلى الإصابة بالنوبات القلبية وكذلك يؤدي تراكم الكوليسترول في عروق الكلى إلى ارتفاع ضغط الدم والفشل الكلوي. علاوة على ذلك فإن مقدارًا مناسبًا من الألياف يعد مهمًا فيما يتعلق بتنظيم سكر الدم وذلك عن طريق إخلاء المعدة ، وذلك لأن التغيرات المفاجئة في سكر الدم تؤدي إلى اضطرابات مهددة لحياة الانسان. لذا فإن المجتمعات التي تعيش على وجبات غنية بالألياف تكون أقل عرضة للإصابة بالسرطان وأمراض القلب.

كما أن تواجد نوعي الألياف في نفس الوقت يعتبر ذا ميزة صحية مهمة حيث يلعبان دورا مهمًا في منع الإصابة بالسرطان . لذا فإن تواجد الألياف القابلة للذوبان والغير قابلة للذوبان في التين يجعل هذه الفاكهة ذات أهمية كبيرة.

ويشير الدكتور « أوليفر الباستر » مسؤول جمعية الوقاية من الأمراض في المركز الطبي التابع لجامعة جورج واشنطن إلى التين : « بأنه من المهم أن نضيف إلى وجباتنا اليومية غذاء غني بالألياف ويعني اختيارنا للتين أو أي غذاء آخر غني بالألياف أننا نختار غذاء أقل ضررًا لنبقى بصحة جيدة طوال حياتنا ».

وفقًا لدراسة أجرتها هيئة تين كاليفورنيا الاستشارية أنه من المعروف أن المواد المقاومة للتأكسد والتي توجد في الفواكه والخضراوات تحمي جسم الإنسان من العديد من الأمراض. حيث إن هذه المواد المقاومة للتأكسد تقوم بإبطال عمل المواد الضارة ومنعها من دخول الجسم والتي تبرز كنتيجة للتفاعلات الكيميائية في جسم الإنسان وبهذا تمنع دمار الخلايا.

ولقد ثبت في إحدى الدراسات التي أعدت في جامعة « سكرانتن » بأن التين المجفف والذي يعد من أكثر الفواكه غِنًى بالألياف فيه مستوى عالي من مركب الـphenol . ويستخدم مركب الـ phenol والذي يتوفر بنسب كبيرة في التين كمطهر لقتل البكتيريا والجراثيم.

وأظهرت دراسة أخرى أجرتها جامعة « رتجرز » في « نيوجرسي » أنه بحكم احتواء التين المجفف على omega-3 و omega-6 و phytosterol فإنه يلعب دورًا هامًا في التقليل من نسبة الكوليسترول، ولقد ثبت أن omega-3 و omega-6 لا يمكن للجسم انتاجهما لذا فإنهما يُمتصان مع الغذاء. علاوة على ذلك تعتبر الأحماض الدهنية ضرورية للإبقاء على الأداء الفعال للقلب والدماغ والجهاز العصبي.

وأما بالنسبة لـ phytosterol فإنه يسمح للكوليسترول الموجود في المنتجات الحيوانية بالخروج من جسم الإنسان بدون أن يظهر في الدم. حيث يعتبر هذا النوع من الكوليسترول من المسببات الرئيسية لتصلب شرايين القلب.

وبالرغم من أن التين يعتبر من أقدم الفواكه التي عرفها الإنسان فقد وصفت هيئة تين

كاليفورنيا الاستشارية التين بأنه أكثر فواكه الطبيعة كمالًا من حيث القيم الغذائية. وبسبب أهميته الغذائية فهو يستحق هذه الأهمية الكبيرة.

ويشكل التين جزءًا مهما في أي حمية خاصة. وذلك لأن التين بطبيعة الحال لا يحتوي على الدهون أو الصوديوم أو الكوليسترول ولكنه يحتوي على نسب عالية من الألياف. لذا يعتبر التين غذاءً مثاليًا للذين يريدون الإنقاص من أوزانهم. كما يحتوي على نسبة كبيرة من المعادن أكثر من أي فاكهة أخرى.

من هذه المعادن ما يلي: يحتوي ٤٠ جرام من التين على ٢٤٤ملغ من البوتاسيوم و(٧٪ من الاحتياج اليومي) و ١,٢ملغ من الحديد(٦٪ من الاحتياج اليومي) و٥٣ملغ من الكالسيوم(٦٪ من الإحتياج اليومي).

والجدير بالذكر أن نسبة الكالسيوم الموجود في التين عالية جدًا. حيث يحتل التين المرتبة الثانية بعد البرتقال فيما يتعلق باحتوائه للكالسيوم. كما تزود علبة من التين المجفف الجسم بالكالسيوم نفس ما تزوده علبة من الحليب.

كما أن التين يعتبر كعلاج يعطي القوة والطاقة لأصحاب الأمراض المزمنة الذين يريدون استعادة صحتهم.حيث يريد هؤلاء المرضى التخلص من كل المتاعب العقلية والجسدية وإعطاء أجسامهم القوة والطاقة.

كما يوجد في التين أكثر العناصر الغذائية أهمية ألا وهو السكر، ويوجد السكر في جميع الفواكه بنسبة ٥١-٧٤٪. حيث أن النسبة الأعلى توجد في التين، أيضًا فإن التين يدخل في علاج الربو والكحة والبرد.

إن ما حصرناه من منافع للتين لهو بيان على سعة رحمة الله تعالى بخلقه. فالله جل وعلا أمدنا بكل المواد الضرورية التي تحتاجها أجسامنا في هذه الفاكهة والتي تعتبر سائغة المذاق وذات مستوى غذائي متكامل لصحة الإنسان. يبين ذكر التين في القرآن الكريم على أهمية هذه الفاكهة لبني آدم، ولقد تم اكتشاف أهمية التين الغذائية حديثًا مع التقدم الطبي والتقني وهذا يبين بأن القرآن الكريم هو كلام الله العليم القدير .

القيم الغذائية للتين المجفف (١٠٠غرام)		القيم الغذائية للتين الطازج (١٠٠غرام)	
السعرات الحرارية	٢٤٩	السعرات الحرارية	٧٤
الألياف	١٠	الألياف	٣
الدهون	١	الدهون	٠
البروتين	٣	البروتين	١
السكر	٤٨	السكر	١٦
فيتامين أ	١٠	فيتامين أ	١٤٢
فيتامين سي	١,٢	فيتامين سي	٢
فيتامين ب١	٠,١	فيتامين ب١	٠,١
فيتامين ب٢	٠,١	فيتامين ب٢	٠,١
فيتامين ب٦	٠,١	فيتامين ب٦	٠,١
صوديوم	١٠	صوديوم	١
البوتاسيوم	٦٨٠	البوتاسيوم	٢٣٢
الكاليسوم	١٦٢	الكاليسوم	٣٥
الفوسفور	٦٧	الفوسفور	٢٣٢
المغنيسيوم	٦٨	المغنيسيوم	١٧
الحديد	٣,٠٧	الحديد	٠,٤
المنغنيز	٠,٨	المنغنيز	٠,١
النحاس	٠,٣	النحاس	٠,١
السلنيوم	٠,٦	السلنيوم	٠,٢
الزنك	٠,٥	الزنك	٠,٢

جدول يبين العناصر التي يحتويها التين .

ثوم: Garlic : نبات عشبي من النباتات الحولية المعمرة من فصيلة الزنبقيات وتنتشر زراعته في جميع أنحاء العالم.

تتكون نبتة الثوم من فصوص مغلفة بأوراق سيليلوزية شفافة لتحفظها من الجفاف.

اعتقد قدماء المصريين أن الثوم فيه سر الشباب الأبدي حتى أنهم أعطوه لعمال بناء

الأهرامات، لكي يحافظوا على صحتهم ونشاطهم.وقدر اليونانيون والرومان الثوم حق تقديره بسبب خصائصه العلاجية. فقد أعلن الفيلسوف اليوناني « هيبوقراط » ذات مرة، أن الثوم « ملين سريع وأيضًا مدر للبول » كما أنه العلاج الروحاني من قديم الأزل في الهند ويستخدم حتى الآن. فيقال : إنه واق من التهاب المفاصل، والاضطرابات العصبية.

وقد استخدم أيضًا في تسكين آلام الالتهاب الشعبي، وذات الرئة، وداء الربو، والانفلونزا « نزلات البرد » وأمراض الرئة الأخرى، ولطرد الغازات والطفيليات، واستخدم أيضًا كعلاج للاستنشاق. وهو فعال لعلاج السعال الديكي لدى الأطفال.

أنواع الثوم : توجد أصناف كثيرة من الثوم وعادة تأخذ الأصناف أسماء الدول المنتجة لها كالثوم البلدي والثوم اليبرودي (نسبة إلى منطقة يبرود في سوريا) والثوم الصيني والثوم الفرنسي، حيث هناك الثوم ذو الفصوص الصغيرة ولكن يفضل ذو الفصوص الكبيرة الخشنة لسهولة إزالة قشرته السليلوزية.

طريقة تناول الثوم : يؤكل الثوم طازجا صحيحا أو مدقوقا مع الأكل لتحسين الطعم ، أو مطبوخا مع الأطعمة ويفضل الثوم الجاف تماما عن الثوم الأخضر لفعالية الثوم اليابس .

تركيبه الكيميائي : بالرغم من أن الثوم يستخدم كعلاج منذ آلاف السنين، لكن ما نزال في المرحلة الأولى لفهم تركيبه الكيميائي وأسباب وكيفية استخدامه كعلاج. وقد أكدت الأبحاث العقاقيرية والتجارب التحليلية الادعاءات الطبية التي تعزى إليه.

يحتوي الثوم على :

٦١- ٦٦٪ من الماء. ٣- ٥ , ٥٪ بروتين.

٢٣- ٣٠٪ نشويات. ٥ , ٣٪ ألياف.

زيوت طيارة.

من مركباته الأساسية اللين Alliin والليينيز Alliinase واليسين Allicin وسكوردنين Scordinins سيلينيم Selennium

مجموعة من الفيتامينات أ ، ب ، ج ، هـ ، أملاح معدنية وخمائر ومواد مضادة للعفونه ومخفضة لضغط الدم ومواد مدرة لإفراز الصفراء وهورمونات تشبه الهرمونات الجنسية.

الثوم ومادة الليسين :

يحتوي الثوم الطازج على الحامض الأميني ويسمى « ألين » وعندما تقطع رأس الثوم يتفاعل « ألين » مع إنزيم يسمى « اليناز » الذي يحول « ألين » إلى « أليسين » .

تبين بأن مادة أليسين في الثوم تمنع النوع المتوسط من ارتفاع الضغط الرئوي لدى فئران التجارب كما يمنع تكون الجلطات الدموية وذلك بمحافظته على إبقاء الدم في حالة جيدة من سيولته بالإضافة إلى تخفيضه الجيد لكولسترول الدم ، فإن استخدام الثوم لمدة ١٢ أسبوعا يؤدي لخفض نسبة الكوليسترول في الدم إلى ١٢٪ والدهون الثلاثية إلى ١٧٪، كما أن مادة الألبين في الثوم هى مادة مضادة للسرطان، ولذا ينصح مرضى السرطان بتناول الثوم ، كما وجد أن الثوم يخفض سكر الدم .

استخدامات الثوم الطبية : يُعرف الثوم بأنه « عسل الإنسان الفقير »، لأنه استخدم لعلاج العديد من الأمراض والآلام والمتاعب، واعتاد الناس ربطه حول الرقبة ملفوفًا في قطعة قماش للوقاية من البرد. وتعتبر آسيا منشأ للثوم حيث كان ينقل إلى أوروبا، واعتبره الأوروبيون دواء، واعتقدوا أنه يمدهم بمناعة من الطاعون ويحميهم من مصاصي الدماء، ويحفظهم من الشياطين أيضًا!

وهو عامل قوي ضد البكتيريا برائحته المميزة النفاذة، وهذا بدوره ينقسم إلى عدة مكونات علاجية مضادة للفطريات ومضادة للتجلط الدموي، تمنع حدوث الجلطة وتكتل الدم ؛ لأنها تجعل رقائق الدم أقل لزوجة. ويساعد الثوم على تقليل ضغط الدم أيضًا. ورجوعًا إلى هذه الخواص تتجلى فائدة الثوم فيستخدم في علاج أمراض الشريان التاجي، واضطراب ضربات القلب.

علاج عمره آلاف السنين : استخدم الثوم علاجًا للأمراض عبر آلاف السنين، ولهذا فإنه من الخطأ ألا نستخدمه اليوم بحجة قوته ونفاذ رائحته! لأن رائحة الفم تدوم حوالي ٢٤ ساعة على الأقل. فخلال النهار ونحن نقوم بنشاطاتنا الاعتيادية، نتجنب تناوله صباحًا أو ظهرًا أو مساءً خصوصًا إذا كنا مخالطين بالناس. فغالبًا ما نستبدل بالثوم مثلًا في سندويش الدجاج القليل من المايونيز وغالبًا ما نطلب صحن سلطة من دون ثوم أو مع

ثوم خفيف، وذلك حتى نتفادى الإحراج أمام الناس عندما نتحدث إليهم أو نقترب منهم، ذلك لأن رائحة الثوم تدوم وتصبح نوعًا ما كريهة في الفم وغير محبذة.

يخفض البروتين الدهني في الدم: أظهرت التجارب التي أجريت على الأرانب أن زيت الثوم يقلل من (إل. دي.إل) في الدم. وهو البروتين الدهني المنخفض الكثافة، أو الكوليسترول الضار بالصحة الذي يلتصق بجدار الشريان التاجي، ويزيد من أخطار الإصابة بأمراض القلب. وفي الوقت نفسه وفي المقابل يزيد من "إتش. دي. إل" وهو البروتين الدهني المرتفع الكثافة، أي الكوليسترول المفيد الذي لا يلتصق بجدار الشريان التاجي.

وقد أعطي بعض المرضى بأمراض القلب في دراسات تحليلية عشرة فصوص من الثوم في اليوم لمدة شهر، وأظهرت هذه الدراسات زيادة المواد الضارة للتكتل في الدم.

وأظهرت أيضًا تجارب معملية أن عصير الثوم يوقف نمو البكتيريا الضارة والاختمار والفطريات، هذا علاوة على أنه يعتقد أن الثوم له تأثير فعال في التئام الجروح. وقد تم بالفعل استخدام كميات هائلة منه في أثناء الحربين العالميتين الأولى والثانية.

يساعد على الهضم! : ويستخدم الثوم بنجاح في علاج الاضطرابات المعوية مثل الإسهال المزمن والدوسنتاريا الأميبية. ووجد أنه يحسن من خواص البكتيريا الموجودة بالطبيعة في الأمعاء، والتي تساعد على هضم الطعام.

فالثوم مصدر غذائي جيد ؛ إذ أنه غني بالكربوهيدرات ويحتوي على بعض البروتينات، والألياف والقليل جدًّا من الدهون.

ويحتوي أيضًا على القدر الكافي من الفيتامينات الصحية، والأملاح المعدنية وخصوصًا فيتامين (C) والحديد والبوتاسيوم.

ويعد أيضًا من أفضل مصادر « الجرمانيوم » وهو عنصر فلزي نادر ومعدني يساعد على تقوية جهاز المناعة في الجسم، وكذلك السلينيوم، وهو شكل عنصري آخر له خواص مقاومة للأكسدة، وهي نفس خواص فيتامين E.

ما عدا الحوامل والمرضعات!

على الرغم من أنه مفيد للأشخاص الذين ينعمون بصحة جيدة غير أنه غير محبّذ

للأشخاص الذين يعانون مشكلات معدية وهضمية؛ ذلك لأن الثوم عسير الهضم ويهيج المعدة وجهاز البول في الجسم.

ويُمنع الثوم عن الحوامل والأمهات اللواتي لديهن أطفال رضع، ذلك لأن رائحة الثوم تنتقل إلى حليب الأم وتختلط به فيكره الطفل تناول حليب أمه بسبب هذه الرائحة.

وأخيرًا، للتخلص من رائحة الثوم ينصح بتناول حبات فول أو البن أو الكمون أو بعض البقدونس أو تفاحة.

ورد عن أمير المؤمنين الإمام علي (كرم الله وجهه) قال: قال رسول الله ﷺ : « **كلوا الثوم وتداووا به ، فإن فيه شفاء من سبعين داء** » ذكره السيوطي في جمع الجوامع ، ورواه أبو نعيم عن علي .

وعن الإمام علي قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله : « **يا علي كل الثوم، فلولا أني أناجي الملك لأكلته** ».

عن الإمام الباقر قال: إنا لنأكل الثوم والبصل والكراث.

وسئل الإمام الصادق عن أكل الثوم؟ قال: لا بأس بأكله بالقدر، ولكن إذا كان كذلك فلا يخرج إلى المسجد.

وأيضا عن الإمام الصادق أنه سئل عن أكل البصل؟ فقال: لا بأس به توابلا في القدر. ولا بأس أن تتداوى بالثوم، ولكن إذا أكلت ذلك فلا تخرج إلى المسجد.

استخدم الثوم كوقاية من أخطر الأمراض وأسرعها انتشارًا ...ألا وهو مرض الكوليرا بعد أن تبين أن وباء الكوليرا عام ١٧٧٦ لم يصب من تناولوا الثوم يوميًا عشوائيًا ثم أعلن العلم أخيرًا أنه فعلًا مطهر عام خصوصًا للمعدة والأمعاء وأنه يقي من الأوبئة والأمراض المعدية.

ويدرس العلم حاليًا علاقة الثوم بالوقاية من مرض السرطان بعد أن اتضح أنه يعيق نمو الخلايا السرطانية ... ويقي الثوم إلى حد كبير من مرض شلل الأطفال.

ويفيد الثوم مرضي البول السكري بوقايتهم من مضاعفاته، وهذا يخفض من ضغط الدم ويقي ويعالج تصلب الشرايين إذ يمنع تكون الكوليسترول على جدران الشرايين مما يسبب تصلبها ... ويعالج الإسهال مهما كانت أسبابه وأنواعه.

ويستعمل ظاهريًا لتسكين الألم بوضع فصوص مهروسة على موضع الآلام الروماتيزمية أو الأسنان ...كما يعالج عصيره مرض تقيح اللثة المزمنة.

والثوم يعالج السعال ويطرد البلغم ... ويريح في أزمات الربو ويدر البول ... ويخرج الغازات ومفيد للأعصاب والقوة الجنسية ... وهو لكل هذه العلاجات يطلق عليه اسم (ترياق الفقراء) انظر كتاب « التداوى بالأعشاب »-د. أمين رويحة

ويمكن معالجة رائحة الثوم بمضغ أعواد البقدونس بعد تناوله ... ومعظم ما في الصيدليات من أدوية لعلاج الأمراض مستخدمة من الثوم أو يدخل فيها كعنصر أساسي ... وهناك نوع من الكبسولات من الثوم وحده يوجد في الصيدليات ويطلق عليه اسم (Tomex) تومكس.

الثوم يحارب مرض « السيدا » Seda او aids

مع أن الثوم ذو رائحة كريهة مؤذية لكن الله تعالى جعله دواء في بعض الحالات حيث يلعب دورًا هامًا في معركة التخلص من مرض نقص المناعة المكتسبة Seda.

أكد ذلك أحد الباحثين عند تجربته على سبعة أشخاص مرضى بالسيدا في مدينتي (جاكسونجيل ونيو أورليانز) فقد تحسنت حالتهم بعد تعاطي خلاصة الثوم.

تناولت الدراسة عشرة من المرضى سبعة منهم يحملون الفيروس لكن لم تظهر عليهم أعراض المرض كاملة. أما الثلاثة الباقون فقد كانوا في الطور الأخير ولم يفلح معهم العلاج، وتم إعطاء السبعة مستحضر خلاصة الثوم لمدة اثني عشر أسبوعًا بمعدل أربعة جرامات ونصف جرام يوميًا خلال الأسابيع الأولى ثم عشرة جرامات خلال بقية المدة. وفى نهاية فترة الاختبار ظهرت على السبعة زيادة في نشاط الخلايا المناعية تتراوح ما بين خمسة أضعاف إلى أربعة عشر ضعفًا.

وقد ثبت بالتجربة أن الثوم النيئ أكثر فائدة من المطبوخ فهو يقتل بعض الفيروسات والفطريات والطفيليات .انظر كتاب « معجزات الشفاء في الحبة السوداء والعسل والثوم والبصل » أبو الفداء محمد عزت عارف.

وقد نشرت جريدة (العالم الإسلامي) السعودية في عددها الصادر رقم (١٣١٢) أنه مازالت الأبحاث العلمية تكشف يومًا بعد يوم فوائد جديدة للثوم ... فقد ذكرت إحدى

الدراسات التي قام بها العلماء في ألمانيا أنه تم إعطاء (٢٠ شخصًا) المادة الفعالة في الثوم يوميًا وذلك لمدة (٦ أشهر) وثبت في نهاية المدة أن مستوى (الكوليسترول) في الدم لدى هؤلاء الأشخاص انخفض بنسبة (١٧٪).

وأكد الفريق البحثي أن الثوم يقلل من خطر النوبات القلبية واكتشف العلماء أن الذين يتعاطون (زيت الثوم) قد وجدت في دمائهم نسبة عالية من مادة واقية من بعض الأزمات القلبية. كما أثبتت الدراسات التي أجريت على الثوم أنه يقلل من مستوى السكر في الدم ويزيد هرمون الأنسولين الأمر الذي يبشر بآمال جديدة لمرضي السكر.

خصائص طبية جديدة للثوم:

تنسب لنبات الثوم كما رأينا خصائص طبية كثيرة ... والحق أن الكثير من العلاجات الوقائية الشفائية للثوم تبدو صحيحة بالتحقيق العلمي. فقد نسب الأقدمون للثوم أساطير خرافية في العلاج والشفاء كثيرة منها شفاؤه للزكام وتخفيضه لضغط الدم وتطهيره للمعدة والأمعاء ووقايته للجهاز التنفسي وتنشيطه للدورة الدموية ومنعه لتجلط الدم وتخفيض نسبة الكوليسترول والدهون في الدم وشفاؤه لكثير من الالتهابات.

وقد أضاف علماء معهد بن ستيت Penn State خاصيتين جديدتين إلى قائمة العلاجات الشفائية للثوم. فقد أعلنوا حديثًا أن الثوم يمنع النوبات القلبية (Heart attack)وسرطان الثدي (Cancer breast).

ويقول الدكتور (جون ميلز) رئيس شعبة الغذاء في ولاية (بن) للصحة: لقد أثبتت التجارب على الجرذان أن تناول ٢٠ جم من الثوم (جرام واحد للجرز يعادل فصًا بالنسبة للإنسان) في اليوم يكبح جماح نمو المواد المسرطنة التي تسبب السرطان في جسم الإنسان Carcinogenic.

ثفاء (حب الرشاد) : الأسماء البديلة : الثفاء – حب الرشاد – حرف – البقدونس الحاد (سورية) .

اسمه بالإنجليزية: Cresson

اسمه العلمي: Lepidium Sativum

الوصف: الثُفّاء Cresson او Lepidium Sativum نبات عشبي حولي قائم من

الفصيلة الصليبية Cruciferae موطنه منطقة الشرق الأوسط والحجاز ونجد. وأزهاره بيضاء متعددة، و قد نقل ابن القيم ما ذكره الكحال دون أن يشير إليه وزاد عن جالينوس: قوته مثل قوة بذر الخردل لذلك قد يسخن به أوجاع الورك المعروفة بالنساء وأوجاع الرأس...

يؤكل من غير طبخ حيث تضاف أوراقه الغضة إلى السلطات والحساء ومع اللحوم والسمك كمادة مشهية، مسهلة للهضم. ويجب ألا يضاف إليه الملح للاستفادة من خواصه الطبيعية. وتفيد مادة اليخضور الموجودة فيه امتصاص الروائح من الجسم، كما أن أوراقه مدرة للحليب عند المرضعات.

و هو أكثر النباتات غني بمادة اليود وهذا ما يجعله سهل الهضم كما يحتوي على الحديد والكبريت والكلس والفوسفور والمنغنيز والزرنيخ، وهو غني بالفيتامين « ج » = « C » وفيه نسبة قليلة من الفيتامين « أ » و « ب » و« PP » والكاروتين، وتدل دراسات حديثة على احتوائه عنصرًا من المضادات الحيوية المبيدة للجراثيم.

ويرى الدكتور جان فالينه أن الثفّاء مقو ومرمم ومشه، مفيد لمعالجة فقر الدم، وضد داء الحفر، مدر للبول، مقشع ومهدئ، خافض للضغط، ومنشط لحيوية بصيلات الشعر حيث تطبق عصارته على فروة الرأس لمنع تساقط الشعر، ولمعالجة التقرحات الجلدية.

تؤخذ عصارة الأوراق بمقدار ٦٠ _ ١٥٠ غ مع الماء أو الحساء لطرد الدود ومكافحة التسمم وينصح بتناوله للمصابين بالتعب والإعياء وللحوامل والمرضعات والمصابين بتحسس في الطرق التنفسية والجلدية كما في الأكزيما، وهو نافع للبواسير النازفة.

أما البذور فيستعمل مغليها أو منقوعها أو مسحوقها لمعالجة الزحار والإسهال والأمراض الجلدية وتضخم الطحال، ويصنع كمادة من المسحوق كمسكن لمعالجة آلام البطن والآلام الرئوية وغيرها، كما يفيد تناوله داخلًا كطارد ومقوي جنسي ومطمث للنساء.

ثبت علميًا أنه يحتوي على عناصر هامة من الحديد والفسفور والمنجنيز واليود والكالسيوم بدرجة عالية ، وفيتامينات (أ ، ب ، ج ، ب٢ ، هـ) والخلاصة المرة .

قال أبو حنيفة الدينوري (هذا هو الحب الذي يتداوى به وهو الثفاء الذي جاء فيه الخبر عن النبي ﷺ ونباته يقال له : الحرف وتسميه العامية(حب الرشاد).

وقال أبو عبيد هو الحرف والحديث الذي أشار إليه ماروواه أبو عبيد وغيره من حديث ابن عباس رضي الله عنهما عن النبي ﷺ أنه قال : « **ماذا في الأمرين من الشفاء الثفاء والصبر** » . ورواه أبو داود في المراسيل.

فوائده في الطب القديم والحديث :

التقوية العامة فاتح للشهية

مدر للبول طارد للرياح

مهدئ و مخفض لضغط الدم للتقوية الجنسية وعسر النفس

للربو وجلاء الصدر من البلغم والنيكوتين

فعال في تفتيت الحصى والرمال .

مكافح للسرطان والروماتيزم والسكري والسل .

يفيد في أمراض الجلد ، لتنقيه البول وطارد للسموم .

ضد النزلات الصدرية والصداع .

طريقة الاستعمال : كأس من مغلي الرشاد صباحًا ومساءً ويضاف عليه العسل.

يقول ابن سينا : حرف: الماهية: قال ديسقوريدوس: أجود ما رأينا من شجرة الحرف ما يكون بأرض بابل وقوته شبيهة بقوة الخردل وبذر الفجل وقيل : الخردل وبذر الجرجير مجتمعين وورقه ينقص في أفعاله عنه لرطوبته فإذا يبس قارب مشاكلته وكاد يلحقه.

الطبع: حار يابس إلى الثالثة.

الأفعال والخواص: مُسخن محلل مُنضج مع تليين ينشف قيح الجرب.

الأورام والبثور: جيد للورم البلغمي ومع الماء الملح ضمّادًا للدمامل.

الجروح والقروح: نافع للجرب المتقرح والقوابي مع العسل للشهدية ويقلع خبث النار الفارسي.

آلام المفاصل: ينفع من عرق النسا شربًا وضمادًا بالخل وسويق الشعير وقد يحتقن به لعرق النسا فينفع وخصوصًا إذا أسهل شيئًا يخالطه دم وهو نافع من استرخاء جميع الأعصاب.

أعضاء الصدر: ينقي الرئة وينفع من الربو ويقع في أدوية الربو وفي الإحساء المتخذة

للربو لما فيه من التقطيع والتلطيف.

أعضاء الغذاء: يسخن المعدة والكبد وينفع غلظ الطحال وخصوصًا إذا ضمد به مع العسل وهو رديء للمعدة ويشبه أن يكوب لشدة لذعه وهو مشه للطعام وإذا شرب منه أكسوثافن قيأ المرة وأسهلها ويفعل ذلك ثلاثة أرباع درهم فحسب.

أعضاء النفض: يزيد في الباه ويسهل الدود ويدر الطمث ويسقط الجنين.

وينفع من القولنج وإن شرب منه أربعة دراهم مسحوقًا أو خمسة دراهم بماء حار أسهل الطبيعة وحلل الرياح من الأمعاء

قال جالينوس : قوته مثل قوة بذر الخردل ولذلك قد يسخن به أوجاع الورك المعروفة بالنساء وأوجاع الرأس وكل واحد من العلل التي تحتاج إلى التسخين. كما يسخن بذر الخردل وقد يخلط أيضا في أدوية يسقاها أصحاب الربو ، من طريق أنه يقطع أخلاط الغليظة تقطيعا قويًا كما يقطعها بذر الخردل لأنه شبيه به في كل شيء.

*****

الجرجير

نبات حولي (سنوي) أوراقه ريشية بسيطة صغيرة مقسمة وسيقانه طويلة ويؤكل الورق الغض قبل أزهار النبات .

ومن أسماء الجرجير باللغة الإنجليزية:

Eruca	Miller sativa
Arugula	roquette
true	rocket
rocket	salad
tira	pepper. white
Rucola	

ومن أسمائه الأخرى بالعربية الكثأ والكثأة

وهو ينتمي للعائلة الصليبية .

يزرع الجرجير في الحقول كنوع من الخضراوات والنبات ، يزرع في البلاد المطلة على حوض البحر الأبيض المتوسط وتأقلمت زراعته في منطقة الشمال الأفريقي.

الجزء المستخدم طبيًّا: الأوراق الخضراء .

طعم أو مذاق الجرجير حريف (فلفلي) لوجود الجليكوإيرن .

تحتوي أوراق الجرجير على فيتامين « ج » أو « C » وكالسيوم وكبريت ويود وحديد وفسفور ومواد كبريتية حريفة .

صور توضيحية عن الجرجير:


Steve Christman © 2002 Floridata.com

وعن فوائده المتعددة يقول الخبراء : إن العرب عرفوا الجرجير ووصفوه في الطب القديم وبينوا أن أكل أوراقه الغضة وبذوره الناضجة، وكذلك شرب عصير أوراقه يعطي نشاطًا عامًا للجسم، وهو مفيد للإنسان ويدر البول ويساعد على هضم الطعام.


Steve Christman © 2002 Floridata.com

ويوضح الخبراء أن بذور وعصير الجرجير يزيلان نمش البشرة، كما أن أكل الجرجير علاج لتنقية الدم وسرعة دورانه ويساعد على ثبات الأسنان وتقوية اللثة ومنع نزيفها، كما يفيد في نزلات البرد والأمراض الصدرية لأنه طارد للبلغم ومسكن لآلام الروماتيزم والمفاصل . كما يعمل الجرجير على تنقية الدم وتنظيف المعدة.


© 2005 Floridata.com

ومن فوائد الجرجير الأخرى أنه يعالج حروق الشمس السطحية وذلك بسحق باقة منه مع ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ثم يصفى ويستعمل على الجزء المصاب.

ويستعمل الجرجير الطازج فيضاف إلى طبق السلطة فيساعد في عملية الهضم وإدرار البول.

ويوصي الأطباء المرأة الحامل بالإقلال من تناول الجرجير لأنه يساعد على عملية الطمث كما ينصح المصابين بتضخم الغدة الدرقية بالامتناع عن تناوله كما أن الإفراط في تناوله بكثرة يسبب حرقانًا بالمثانة .

أكدت الدراسات العلمية المعملية التي أجريت بالمركز القومى للبحوث أن زيت الجرجير وزيت الزيتون يقضيان على الدهون في الدم ويؤديان إلى إحداث نقص معنوى في كل من الدهون الكلية والكوليسترول بالجسم.

جاء ذلك كنتيجة لتجربة علمية أجرتها سحر رياض عبد الحميد الباحثة بقسم زراعة وإنتاج النباتات الطبية والعطرية بالمركز تحت إشراف الدكتورة سعاد الجنجيهى الأستاذة بالقسم على نبات الجرجير لاستخلاص نوعين من الزيوت النباتية غير التقليدية من بذورها وقد تم تحويل الأحماض الدهنية في هذه الزيوت إلي مواد غير دهنية تعرف باسم « أسترات ».

وتبين بالتحليل الضوئي أن زيت الجرجير يحتوي على كميات كبيرة من حمض المعروف علميًا باسم « جامالينولينك ». وأدى إستعمال زيت الجرجير والزيتون في فئران التجارب إلى حدوث نقص معنوى في كل من الدهون الكلية والكوليسترول الكلى سواء في مصل الدم أو في نسيج الكبد مما يشير إلى فائدة استخدامه في تخفيض نسبة الدهون والكوليسترول في الدم.

يقول د.سعد محمد خفاجي أستاذ العقاقير والنباتات الطبية بصيدلة جامعة الإسكندرية سابقا : عرف العرب الجرجير ووصف في الطب القديم بأن بذوره لاذعة كالخردل وأكل أوراقه الغضة وبذوره الناضجة وشرب عصير أوراقه يقوي جنسيًا وهو مفيد للإنسان ويدر للبول ويساعد على هضم الطعام إذا أكل معه، وملين للبطن كما أن بذوره وعصيره يزيلان نمش البشرة طلاءً . وأكل الجرجير علاج لتنقية الدم وسرعة دورانه ،ويساعد على ثبات الأسنان وتقوية اللثة ومنع نزيفها كما ينفع في نزلات البرد والأمراض الصدرية لأنه طارد للبلغم ومسكن لآلام الروماتيزم والمفاصل ـ وإذا أخذ مع الطعام يساعد على إدرار الصفراء وسرعة الهضم والتكريعة.

ويستطرد د. خفاجي : أن الجرجير ينقي الدم وينظف المعدة ويستعمل لعلاج سقوط الشعر وذلك بمزج ١٥ جراما من عصير الجرجير+٥٠ جراما من الكحول وملعقة صغيرة

من ماء الورد وتدلك بها فروة الرأس يوميًا لمدة أسبوعين ثم يغسل - أما طريقة استعماله لإدرار البول فيغلي مقدار٣ باقات صغيرة من الجرجير مع بصلة متوسطة في٢ لتر ماء ويترك يغلي حتى يكثف إلى نصف حجمه ويصفى ويشرب منه كوب في الصباح وكوب في المساء.

من فوائد الجرجير أيضا أنه يعالج حروق الشمس السطحية وذلك بسحق باقة منه+ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ثم يصفى ويستعمل على الجزء المصاب.

ويستعمل الجرجير الطازج فيضاف إلى طبق السلطة فيساعد في عملية الهضم وإدرار البول والطمث لذلك تنصح المرأة الحامل بالإقلال من تناوله ، كذلك المصابون بتضخم الغدة الدرقية بالامتناع عن تناوله كما أن الإفراط في تناوله بكثرة يسبب حرقان المثانة.

وهكذا بقروش قليلة تحصلين على فوائد عظيمة حيث تحتوي أوراق الجرجير على فيتامين ج وكالسيوم وكبريت ويود وحديد وفوسفور ومواد كبريتية حريفة.

ويقول عنه ابن سينا:

جرجير: الماهية: معروف منه بري ومنه بستاني.

وبذر الجرجير هو الذي يستعمل في الطبيخ بدل الخردل.

الطبع: حار في الثالثة يابس في الأولى ورطبه فيه رطوبة في الأولى.

الأفعال والخواص: منفخ مليّن.

الزينة: ماء الجرجير بمرارة البقر لآثار القروح .

بذره أو ماؤه يغسل النمش والكلف.

أعضاء الراس: مصدع وخصوصًا إن أكل وحده والخسّ يمنع هذا الضرر عنه وكذلك الهندباء والرجلة.

أعضاء الصدروالنفس: هو مدر للبن.

أعضاء الغذاء: فيه هضم للغذاء.

أعضاء النفض: البري منه مدر للبول محرك للباه خصوصًا بذره.

السموم: إذا أكل وشرب عليه الشراب الريحاني فهو ترياق ابن عرس وغير ذلك.

يقول الباحثون أن الجرجير يحتوي على مادة خردلية مرة إضافة إلى فيتامين (سي) واليود والكبريت والحديد وحذروا من أن الإفراط في تناوله مضر لأنه قد يسبب إضطرابات في الهضم وحرقة في البول ونزيفًا عند السيدات الحوامل.

نقلا الحواج www.khayma.com/hawaj

الجنة الخضراء

أصبح الجرجير نباتًا شعبيًا يزرع بكثرة الآن لاستخدامه في المطاعم والسلطة وغير ذلك، إلا أن له فوائد عظيمة؛ فهو يساعد على الهضم، وينقي الدم، وينشط، ويقوي، ويفتح الشهية، ويدر البول، ويحرك الرغبة الجنسية، ويزيد المني، ويستخدم عصير الجرجير للتخلص من النمش والآثار السود بالوجه، ولتقوية الشعر.

كما أنه مفيد في إفراز الصفراء، وفي حالات نقص فيتامين C وفي آلام الروماتيزم.

والجرجير عشب حولي بقلي أوراقه مستطيلة مفصصة بعمق، حرّيفة لذاعة.

ساقه طويلة تعلو ما بين ١٥ – ٣٠ سم تقريبًا، متفرعة، تحمل أوراقًا متتابعة، ملساء، لونها أخضر غامق، غزيرة العصارة، ملمسها غير رقيق، وهي أقرب إلى نبات السبانخ.

أما الأزهار فتكون في رأس النبات، بيضاء صغيرة تتخللها عروق بنفسجية دقيقة، أو صفراء تنعقد بذورًا في غلف طولية شبيهة ببذور الخردل.

يكثر الجرجير في أماكن الجداول والمناقع المائية، وهو بري وبستاني، ويسميه أهل الشام بـ« قرة العين »، كما يسمى بالتركية « روكا » ومن أسمائه الأخرى بقلة عائشة، أيهقان.

ومن مواده الفعالة الأملاح المعدنية مثل الفوسفور، اليود، الكبريت، الحديد، الكالسيوم، ومادة خردلية لاذعة، ومواد مرة، وفيتامينات مثل (أ، ج، ث، سي).

من فوائد واستخدامات الجرجير:

(١) لعلاج تساقط الشعر: يمزج مقدار خمسين جرامًا من عصير الجرجير مع خمسين

جرامًا من الكحول النقي، ويضاف إلى هذا المزيج شيء من أوراق زهر الورد لتحسين رائحته، ويدلك جلد الرأس يوميًّا بهذا المزيج.

(٢) لتقوية فروة الرأس وإنعاش بصيلاتها ونمو الشعر وتنظيف الرأس من المواد الدهنية، والتخلص من قشرة الرأس: يؤخذ مقدار خمسين جرامًا من كل من أوراق الجرجير، جذور الأرقطيون، عشبة القريص، ويتم نقع المواد بنصف لتر من الكحول عيار ٩٠ درجة لمدة أسبوعين، ثم يصفى ويغسل به الشعر مرة كل يوم.

(٣) لإدرار البول: يغلى مقدار ثلاث حفنات من الجرجير مع بصلة كبيرة بيضاء في لتر ونصف لتر من الماء، ويستمر في الغلي حتى يبقى ثلثه، وبعد تصفيته يشرب وهو فاتر بمقدار نصف فنجان قهوة صباحًا ونصفه مساء قبل النوم.

(٤) لوقف نزيف اللثة: يعالج نزيف اللثة بمضغ أوراق الجرجير المنقوعة بالخل.

(٥) أكل الجرجير مع السلطة يساعد على تخفيض نسبة السكر لدى المصابين بالسكري؛ حيث يعمل على إبطاء امتصاص السكر في الأمعاء.

(٦) مرهم الجرجير لمداواة الحروق:

- تدق كمية من الجرجير مع بصلة متوسطة الحجم وكمية من ورق توت الأرض (فريز – فراولة) وتطبخ بزيت كتان، ويصفى بعد ذلك الزيت وتدهن به الحروق.

- تدق كمية من أوراق الجرجير وتصنع بشكل لبخة وتوضع على الدمامل والكلوم والسحجات فتطهرها وتسرع في إدمالها وشفائها

(٧) الجرجير يساعد على تنظيف الصدر من البلغم، لذا يوصى بأكله.

(٨) يوصى باستعمال عصير الجرجير لمن يصاب بأعراض التسمم بالنيكوتين، الناتج عن الإفراط في التدخين.

(٩) عصير الجرجير علاج ناجع لتنقية الدم، مما يساعد على التخلص من البثور في الجسم.

(١٠) الجرجير يؤكل بكميات معتدلة فيساعد على إدرار الصفراء والتخلص من الانصبابات أو التجمعات المائية المرضية في الجسم « أوديما – انصباب ».

(١١) الجرجير يساعد على إدرار الحيض – الطمث – ولذا تتجنبه الحامل.

(١٢) الجرجير يساعد على تنشيط الجسم وتقويته في حالات الوهن وهبوط القوى، ولإثارة الرغبة الجنسية لدى الجنسين، ولذلك تسحق البذور وتخلط بعسل النحل وتؤخذ ملعقة كبيرة يوميًا لمدة لا تقل عن أسبوع.

(١٣) الإفراط في تناول الجرجير غير صحي، ويسبب اضطراب الهضم وحرقة في المثانة والبول، ويوصى بعدم تناوله من قبل المصابين بتضخم الغدة الدرقية والحوامل . (الشبكة الإسلامية-مجلة الصحة والطب العدد٣٨) .

زيت الجرجير:

بالرغم من فوائد تناول أوراق الجرجير الغضة الخضراء التي تحدثنا وستتحدث عنها إلا أن زيت الجرجير له فوائد أكثر. حيث أكدت الدراسات العلمية المعملية أن زيت الجرجير وزيت الزيتون يقضيان على الدهون في الدم ويؤديان إلى إحداث نقص معنوي في كل من الدهون الكلية والكوليسترول بالجسم.

وقد تبين بالتحليل الضوئي أن زيت الجرجير يحتوي على كميات كبيرة من حمض المعروف علميًا باسم « جامالينولينك ».

أدى استعمال زيت الجرجير والزيتون في فئران التجارب إلى حدوث نقص معنوى في كل من الدهون الكلية والكوليسترول الكلى سواء في مصل الدم أو في نسيج الكبد مما يشير إلى فائدة استخدامه في تخفيض نسبة الدهون والكوليسترول في الدم. كما أنه ينقي الدم ويحفز الدورة الدموية في الجسم . كذلك يعمل زيت الجرجير على تقوية الأسنان واللثة ويمنع نزيفها .

محاذير وموانع استخدام الجرجير:

- تنصح الحامل بالإقلال من تناول الجرجير . لأنه يحفز الرحم .
- ينصح المصابون بتضخم الغدة الدرقية بالامتناع عن تناول الجرجير .
- ينصح بالاعتدال في تناول الجرجير لأنه يحتوي على مواد حريفة خردلية الطبيعة ، والإفراط في تناوله بكثرة يسبب حرقان في المثانة .

الجرجير منشط طبيعي

هذا النبات المعروف والمستعمل على نطاق واسع هذه الأيام في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط وأنحاء كثيرة من العالم له استعمالات غذائية وطبية وصناعية مختلفة.

والجرجير من نباتات الفصيلة الصليبية التي تحتوي على عدد كبير من النباتات الصالحة للأكل، والتي بعضها ينبت بريًا كالخردل والحويرة والرشاد، وبعضها الآخر مزروع كالفجل واللفت والقرنبيط والملفوف. ونباتات هذه العائلة كلها ذات طعم حرّيف مميز يرغبه الناس.

ويجدر الذكر أن لفظة الجرجير لا تطلق فقط على هذا النبات، فمثلًا يسمى نبات الحويرة المائي بهذا الاسم في بعض مناطق الشام، كما تطلق كلمة جرجير في بعض بلدان الشام على الزيتون الأسود بعد معالجة شبيهة بالتخليل لإزالة الطعم المر منه (كما هو الحال في فلسطين).

وهو أكثر من صنف ويعيش في أكثر من بيئة .

إذ توجد أصناف من هذا النبات بعضها برية وبعضها مزروع، والنوع البري سائد جدًا في بعض المناطق، بحيث يبدو للناظر أنه مزروع كما في تركيا وغور الأردن، إذ يتكاثر بسرعة مع توفر الماء للري والتربة الغنية بالمواد العضوية. وهو ينمو بسرعة وينجح في بيئات زراعية مختلفة كالأغوار والسواحل والجبال وحتى أطراف الصحراء. وبعض الناس يجمعون الصنف البري ويبيعونه في الأسواق.

واستعماله ذو شعبية وخصوصًا في بعض البلدان ، ففي بعض مناطق مصر يستهلكه الناس ويفضلونه وينسبون إليه بعض الخصائص مثل التنشيط الجنسي. كما يستهلك في تركيا وإيطاليا بأشكال مختلفة.

وأكثر ما يستعمل طازجًا في السلطات، كما تستعمل بذوره في بعض الوصفات. إن الجزء المأكول من الجرجير عادة هو الأوراق الغضة الخضراء الداكنة، وهي إما أن تؤكل نيئة بمفردها أو على شكل سلطات بعد نزع الأوراق الصفراء. وتحضر سلطة الجرجير مع خلطة من الخضراوات والأعشاب الأخرى كالبندورة والخس والبصل الأخضر والفلفل الأخضر، كما يضاف لها عصير الليمون وزيت الزيتون. وأما بذوره فتستعمل في الطب ويمكن أن يحضر منها زيت لهذا الغرض، كما يحضر منها مقبلات شبيهة بالكاتشب المعد من البندورة أو الخردل.

وقد عرف الجرجير قديما

فهو من نباتات حوض البحر الأبيض المتوسط، وقد عرفه العرب ووصفوه كواحد من النباتات الطبية «النفطة» ونصحوا بشرب عصير أوراقه وأكل بذوره، ونسبوا إليه التقوية الجنسية، ولا يمكن القطع بذلك علميًا، وهذا معتقد شعبي شائع في مصر حتى الآن، كما وصفوه للوقاية من مرض حفر الأسنان (الإسقربوط) ولإدرار البول، وعلى أنه ملين للبطن ومنبه ومزيل للنمش والبهاق إذا استعمل خارجيًا. وكثير من هذه الخصائص المنسوبة للجرجير لها ما يبررها في العلم الحديث.

وحاليا للجرجير شأن في علم التغذية الحديث

فالتحليل الكيماوي للجرجير يشير إلى احتوائه على تراكيز عالية من فيتامين «أ» وفيتامين «ج». فهو في محتواه من فيتامين «أ» أغنى من الجزر، كما يحتوي على أكثر من ضعفي محتوى فيتامين «ج» في الليمون والفواكه الحمضية.

وعند تناول ١٠٠ غم من سلطة الجرجير يحصل الجسم على أكثر من احتياجاته اليومية من هذين الفيتامينين الهامين.

ولذا لا غرابة في أن يكون واقيًا من الإصابة بالإسقربوط وضروري لصحة العين والأغشية الجلدية والمخاطية في الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي والتناسلي. كما أنه غني بمجموعة من العناصر المعدنية كالكالسيوم والحديد والزنك والفوسفور وفيتامين «ك». كما أن بذوره غنية بفيتامين «هـ» الذي له شأن في التكاثر وبفيتامين «ب » المركب، وهو بذلك يقي (بإذن الله) من فقر الدم ويفيد في صحة العظام.

كما أنه غني بالألياف الغذائية شأنه في ذلك شأن الكثير من الخضراوات، ولذا فهو مانع للإمساك .وقد نسب إليه الوقاية من السرطان والنقرس والحصى الكلوي.

وإن تناول الجرجير نيئًا مطلوب لأنه في الغالب يقلل من فقد عناصره الغذائية وخصوصًا الفيتامينات. لذا ينبغي أن نتذكر أن تناوله ذابلًا بعد تعريضه للشمس يقلل من قيمته الغذائية . وزراعة الجرجير سهلة وإنتاجيته عالية . فهو سريع النمو حتى في المناطق القاحلة ذات التربة السطحية عند توفر الماء، ومع هذا يمكن تحسين الإنتاجية وإنتاج أوراق غضة مرغوبة للاستهلاك والتسويق عند زراعته في تربة غنية بالمواد العضوية وريه

بكمية كافية من الماء خصوصًا عندما يزرع في منطقة دافئة.

ويمكن قطف أوراقه عدة مرات في الموسم (معدل ٢ إلى ٣ مرات حسب جودة التربة ووفرة الري). ومن ثم فهو يفيد كالبقدونس والنعناع والخضراوات الورقية الأخرى الغنية بفيتامين «أ» للوقاية من أمراض نقص هذا الفيتامين في المناطق الموبوءة . ويمكن أن يجد الجرجير مكانًا في كثير من الحميات المرضية ولما ذكر من خصائص وصفات للجرجير، كاحتوائه على كميات عالية من الألياف والمعادن والفيتامينات وانخفاض محتوى الطاقة فيه، يمكن أن يدخل في كثير من الوصفات والحميات التي تعطى في المستشفيات وفي البيت. ومن ذلك حميات تخفيف الوزن والوقاية من الإمساك ومعالجته، وفي حالة أمراض القلب والسكري وأمراض الكبد، وارتفاع دهون الدم والنقرس، وكثير من أمراض سوء التغذية.

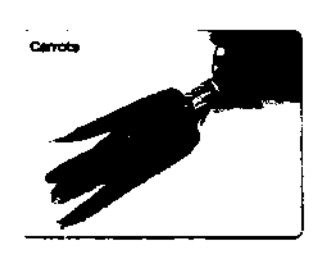
لذا فإن الجرجير من الخضراوات المميزة التي ينبغي الاهتمام بها وزراعتها على المستوى المنزلي. ووجودها الدائم بصورة خضراء طازجة على المائدة. (البيان العدد٩٤٩٩إصدار ٢١-٦-٢٠٠٦).

*****

جزر Carrots (Daucus Carota)



تاريخ الجزر



عرفه القدماء منذ فجر التاريخ وذكره الإغريق واللاتينين . وقد استعمله أبو الطب أبو قراط وديسقوريدس ، اللذان كان وصفهما للجزر يطابق بصدق وصفنا الحديث له ، والجزر زراعي أو بري ، والبري أقوى تأثيرًا من الزراعي .

تركيب الجزر

- ماء .
- زيوت طيارة .
- دهون.
- سكر.
- أملاح معدنية مثل : الكبريت ، الفوسفور ، الكلور ، صوديوم ، بوتاسيوم ، كالسيوم ، وحديد .

• فيتامينات (PP، E ، A ، B ، C ،D)

استعمالات وفوائد الجزر الطبية :

١. مدر للبول ، عصيره يعالج الاستسقاء وانحباس الماء بالجسم ، كما يعالج أمراض الكلى المزمنة ومشاكل المثانة البولية ، يفتت الرمل والحصى.

٢. يعالج النقرس .

٣. يعالج النفخة ، يطرد الأرياح ، يوقف الإسهالات ، مكرع ومجشئ ويمنع حموضة المعدة .

٤. يعالج البهاق .

٥. بذر الجزر يعالج الأمراض النفسية والتوتر واعتلال المزاج وأمراض الصدر والسعال.

٦. يعالج أمراض الحساسية والشري والاكزيما ، ويمنع حب الشباب ويعالجه .

٧. الجزر وبذره ينشط الكبد ، ويمنع اليرقان .

٨. يرفع مستوى البوتاسيوم في الدم ،ويستعمل مع مدرات البول التي تخفض مستوى الكالسيوم بالدم ، التي تؤدي إلى مشاكل صحية ونفسية مثل اعتلال المزاج .

٩. يكثر الدم في الدورة الدموية عند النساء .

١٠. مصدر مهم للكاروتينويدات Carotenoids وهي مواد كيماوية موجودة في النباتات وخصوصًا الجزر ، وهي مدار البحث لمنافعها في مكافحة السرطانات ، وهنالك نوعان من هذه المواد : – النوع الأول : ألفا كاروتين ، وهو يمنع نمو السرطانات . – النوع الثاني : بيتا كاروتين ، يمنع احتمال حدوث سرطانات وأمراض القلب . وهناك أبحاث من قبل المؤسسة الأمريكية للسرطان لأجل منافع الجزر ، فالذين يأكلون الجزر تخف احتمالات إصابتهم بالسرطانات .

١١. يحتوي الجزر على مادة تسمى Calcium Pectate : وهي من أنواع الألياف السائلة وهي مادة تخفض مستوى الكوليسترول بالدم . والصحيح أن تناول جزرتين باليوم يخفض مستوى الكوليسترول ٢٠٪ بالدم .

١٢. تمنع مادة بيتا كاروتين قصر النظر ، ومرض العشى الليلي .

١٣. يؤدي تناول فنجانين من عصير الجزر يوميًا إلى منع الأمراض المذكورة ويمنع تضخم الطحال .

١٤. تناول الجزر يوميًا يضفي المرح على الإنسان .

١٥. يمنع تناول الجزر حصول الجلطات الدموية .

١٦. ينعم الصوت وينقي الأوتار الصوتية .

حال قطف الجزر يبدأ الكاروتين في فقدان قوته ، لذلك يجب تناوله طازجًا، والفيتامينات في الجزر لا تتأثر بالحرارة خلال الطبخ ، والأفضل عدم وضع الجزر في أكياس البلاستيك.

جوزة الطيب: (fragrans Myristica)

جوزة الطيب هي النواة الجافة لشجرة دائمة الخضرة ولها شذا قوي ومذاق لاذع. وارتفاع هذه الشجرة يصل إلى حوالى ١٢ متراً، ولكن في بعض الأحيان يزيد لكى يصل إلى ٢٠ مترًا أو أكثر.

تنمو شجرة جوزة الطيب في أندونيسيا وماليزيا وسيريلانكا وغرب الهند، وتحتوى شجرة جوزة الطيب على زيت عطري وصابونين.

كما تحتوي البذور الجافة الناضجة للثمرة على زيت متطاير وزيت ثابت أما الأوراق الجافة للشجرة فيوجد بها زيت عطرى يحتوي على (Myisticin oil).

*** فوائد جوزة الطيب:**

تستخدم جوزة الطيب في تحضير العديد من الأدوية منذ قديم العصور، بل وتستخدم الآن على نطاق واسع في تحضير العقاقير. والزيت الذى يتم استخلاصه من العشب يكون مركبًا ضمن لوسيونات الشعر والمراهم ويستخدم كمضاد للتشنجات ومهدأ للمعدة في حالة الانتفاخ.

ـ اضطرابات الهضم:

مسحوق جوزة الطيب (حوالى ٥-١٥ جرام) مخلوطًا مع عصير البرتقال أو الموز يستخدم في علاج الإسهال الذى يتسبب في عسر الهضم للطعام.

ونفس الكمية التي تؤخذ مع ملعقة صغيرة واحدة من عصير (Alma) مرتين في اليوم فعالة لعسر الهضم والفواق والغثيان الصباحي.

ـ الأرق:

مسحوق جوزة الطيب ممزوجًا مع عصير (Alma) هـو أيضًـا عقـار فعـال في عـلاج الأرق والاكتئاب والاستثارة.

أما معجون جوزة الطيب ممزوجًا مع العسل يعطى للأطفال التي تبكي لـيلاً بـدون أى سبب لتحفيزهم على النوم .. لكن هناك تحذير هام لا يتم إعطاء هذه التركيبـة للأطفـال بشكل منتظم بدون المشورة الطبية لأنها من الممكـن أن تسـبب مشـاكل خطـيرة وإدمـان للأطفال.

ـ الجفاف:

يعالج عشب جوزة الطيب الجفاف الذى ينتج عن القيء والإسهال وخاصـة في حالـة الكوليرا . وبإذابة جوزة الطيب في نصف لتر من المـاء وعلـى جرعـة ١٥ جـرام في المرة الواحدة .. هو علاج فعال.

ـ اضطرابات الجلد:

تسـتخدم جـوزة الطيـب في عـلاج أمـراض الجلـد مثـل الإكزيمـا والقوبـاء الحلقيـة (Ringworm). وبإعداد معجون من العشب يحضـر بفركـه علـى سـطح حجـرى مـع اللعاب في الصباح قبل تنظيف الأسنان بالفرشاة ثم يوضع المعجون على المكان المصـاب مرة واحدة في اليوم.

ـ نزلات البرد:

فى حالة رشح الأنف يدهن معجون جوزة الطيب على مقدمة الأنف، وهذه التركيبـة تتضمن على مسحوق جوزة الطيب مع لبن البقر و٧٥ ملجـم مـن الخشـخاش وسـتجد نتيجة سريعة.

ـ استخدامات أخرى:

– محفز جنسي: تخلط جوزة الطيب مع العسـل ونصـف بيضـة مسـلوقة ويـتم أخـذه بساعة قبل ممارسة الاتصال الجنسي فسوف يحفز على أداء الجماع أو يطيل من مدته.

*** تحذيرات :**

– لا بد من أخذ جوزة الطيب على جرعات صغيرة، فالجرعات الكـبيرة منـه تسـبب

تلف في الكبد وتؤدي إلى تشنجات.

- وقد تسبب ملعقة واحدة من جوزة الطيب أعراض التسمم ومنها احتراق المعدة، الغثيان، القيء، عدم الشعور بالراحة، الدوار مع الهلوسة .

الحلبة Fenugreek

نبات الحلبة عبارة عن نبات عشبي حولي صغير يحمل ثمارًا على هيئة قرون تحمل كل ثمرة عددًا من البذور التي تشبه إلى حد ما في شكلها الكلية وهي ذات لون أصفر تميل إلى الخضار.

ويوجد نوعان من الحلبة وهما:

الحلبة البلدي العادية ذات اللون المصفر .

والحلبة الحمراء والمعروفة بحلبة الخيل .

وهما يختلفان اختلافًا كثيرًا. والحلبة المعنية هنا هي الحلبة العادية الصفراء.

واسم الحلبة جاء من اسم « حلبا » وهو من أصل هيروغليفي ولها أسماء أخرى مثل « أعنون غاريفا » و « فريقه » وفريكه وحليب ودرجراج وقزيفه وحمايت وتعرف الحلبة علميًا باسم Trigonella foenum - graecum من الفصيلة البقولية.

الجزء المستعمل من نبات الحلبة: البذور والبذور المنبتة.

المحتويات الكيميائية للحلبة:

تحتوي الحلبة على زيت طيار الذي يتكون من سيسكوتربينات هيدروكربونية ولاكتونات وألكانات.

كما تحتوي على كمية كبيرة من البروتين بنسبة ٢٨,٩١٪ ومواد دهنية ونشا.

تحتوي أيضا علىأهم المعادن وهو الفوسفور وهو يماثل زيت كبد الحوت وقلويدات مثل الكولين والترايجونيلين ومواد صمغية وزيوت ثابتة ومواد صابونية وستيرولات ومواد سكرية ذائبة مثل الجلاكتوز والمانوز.

كما تعتبر الحلبة مصدرًا أساسيًا للسبوجنين والتي تعتبر أساسية في تشييد الستيرويدز.

كما أن الحلبة تحتوي على مركب الدايزوجنين والياموجنين.

ما قيل في الحلبة

يذكر عن القاسم بن عبد الرحمن ، أنه قال : قال رسول الله ﷺ : « استشفوا بالحلبة » وقال بعض الأطباء : لو علم الناس منافعها ، لاشتروها بوزنها ذهبًا .

كما قال العالم الإنجليزي كليبر : « لو وضعت جميع الأدوية في كفة ميزان ووضعت الحلبة في الكفة الأخرى لرجحت كفة الحلبة ».

وفي الطب النبوي لابن القيم : حلبة :

يذكر عن النبي ﷺ ، « أنه عاد سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه بمكة ، فقال : ادعوا له طبيبًا ، فدعي الحارث بن كلدة ، فنظر إليه ، فقال : ليس عليه بأس ، فاتخذوا له فريقة ، وهي الحلبة مع تمر عجوة رطب يطبخان ، فيحساهما ، ففعل ذلك ، فبرئ » مسند الإمام أحمد – ج٥ – ٣٧١ .

وقوة الحلبة من الحرارة في الدرجة الثانية ، ومن اليبوسة في الأولى ، وإذا طبخت بالماء ، لينت الحلق والصدر والبطن ، وتسكن السعال والخشونة والربو ، وعسر النفس ، وتزيد في الباه ، وهي جيدة للريح والبلغم والبواسير ، محدرة الكيموسات المرتبكة في الأمعاء ، وتحلل البلغم اللزج من الصدر ، وتنفع من الدبيلات وأمراض الرئة ، وتستعمل لهذه الأدواء في الأحشاء مع السمن والفانيذ .

وإذا شربت مع وزن خمسة دراهم فوة ، أدرت الحيض ، وإذا طبخت ، وغسل بها الشعر جعدته ، وأذهبت الحزاز .

ودقيقها إذا خلط بالنطرون والخل ، وضمد به ، حلل ورم الطحال ، وقد تجلس المرأة في الماء الذي طبخت فيه الحلبة ، فتنتفع به من وجع الرحم العارض من ورم فيه . وإذا ضمد به الأورام الصلبة القليلة الحرارة ، نفعتها وحللتها ، وإذا شرب ماؤها ، نفع من المغص العارض من الرياح ، وأزلق الأمعاء .

وإذا أكلت مطبوخة بالتمر ، أو العسل ، أو التين على الريق ، حللت البلغم اللزج العارض في الصدر والمعدة ، ونفعت من السعال المتطاول منه.

وهي نافعة من الحصر ، مطلقة للبطن ، وإذا وضعت على الظفر المتشنج أصلحته ، ودهنها ينفع إذا خلط بالشمع من الشقاق العارض من البرد ، ومنافعها أضعاف ما ذكرنا.

عرف العرب الحلبة منذ القدم وقد جاء في (قاموس الغذاء والتداوي بالنبات) أن الأطباء العرب كانوا ينصحون بطبخ الحلبة بالماء لتليين الحلق والصدر والبطن ولتسكين السعال وعسر النفس والربو كما تفيد للأمعاء والبواسير ...... وكذلك إذا طبخت وغسل بها الشعر جعلته مجعدا وجميلا.

وفي الطب الحديث تبين من تحليل الحلبة أنها غنية بالمواد البروتينية والفسفور والمواد النشوية وهي تماثل في ذلك زيت كبد الحوت ، كما تحوي أيضا مادتي الكولين والتريكونيلين وهما يقاربان في تركيبهما حمض النيكوتينيك وهو أحد فيتامينات (ب) ، كما تحتوي بذورها على مادة صمغية وزيوت ثابتة وزيت طيار يشبه زيت اليانسون .

استعمالات الحلبة:

لقد سجلت بردية إيبرز المصرية التي يرجع تاريخها إلى نحو سنة ١٥٠٠ قبل الميلاد وصفة للحروق من الحلبة. وكانت الحلبة تستخدم في مصر القديمة للحث على الولادة.

وفي القرن الخامس قبل الميلاد اعتبر الطبيب الإغريقي أبقراط الحلبة عشبة ملطفة قيمة وأوصى العالم ديسقوريدس في القرن الميلادي الأول بالحلبة كدواء لكل أنواع المشكلات النسائية بما في ذلك التهاب الرحم والتهاب المهبل والفرج.

وتستعمل الحلبة على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم كمغذية وكدواء في نفس الوقت. ومن الاستخدامات الشعبية في المملكة أن القمم الطرفية للنبات الأخضر وكذلك الأوراق تؤكل نظرا لقيمتها الغذائية العالية.

كما أن البذور المستنبتة تباع في المحلات التجارية الكبيرة حيث تؤكل مع السلطات . وهناك بعض الأكلات الشعبية في بعض مناطق المملكة تكون الحلبة في مقدمتها حيث أنها مادة مشهية وبالأخص في شهر رمضان.

وفي منطقة نجد تستخدم النفاس الحلبة حيث تكون وجبة عشاء رئيسية مع المرقوق أو المطازيز . كما أن الأشخاص المصابين بالمشوع أو الملوع « تمزق عضلي في عضلات الكتف » يستخدمون سفوف الحلبة أو مغليها فيحصلون على نتائج إيجابية وهناك استعمالات داخلية وخارجية كما يلي:

الاستعمالات الداخلية:

- يستعمل مغلي بذور الحلبة لعلاج عسر البول والطمث والإسهال.

- يستعمل مسحوق بذور الحلبة ممزوجًا بالعسل بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوق الحلبة مع ملء ملعقة عسل ثلاث مرات يوميًا لعلاج قرحتي المعدة والاثنى عشر.

- يستعمل مشروب مغلي بذور الحلبة لعلاج أوجاع الصدر وبالأخص الربو والسعال بمعدل ملء ملعقة من البذور حيث تغلى لمدة ١٠دقائق مع ملء كوب ماء وتشرب مرة واحدة في اليوم.

- يستعمل مسحوق بذور الحلبة على هيئة سفوف بمعدل ملء ملعقة متوسطة قبل الأكل بمعدل ثلاث مرات يوميًا لتخفيض نسبة سكر الدم.

- تستخدم الحلبة كمنشطة للطمث وخاصة لدى الفتيات في سن البلوغ وذلك بمعدل ملعقة متوسطة سفوفا مرتين في اليوم.

ولكن ننصح بالابتعاد عنها في حالة بدء فترة الحمل، حيث إنها تساعد على الإجهاض في الشهور الثلاثة الأولى من الحمل. بينما ينصح بها بعد الميلاد لما لها من خواص صحية عالية في هذه الفترة.

- تستعمل الحلبة مشهية إذا أخذ منقوعها «ملعقة أكل في ملء كوب ماء وتنقع لمدة ساعتين » وتؤخذ قبل الأكل مباشرة مع العلم أن هذا النقيع يقوي المعدة ويسهل عملية الهضم.

- إذا أخذ مقدار كوب من نقيع الحلبة على الريق فإنه يقتل الديدان المعوية بمختلف أنواعها.

- لقد استخلص زيت الحلبة في مصر لأول مرة وظهر من التجارب العملية أنه إذا أعطي للمرضع ٢٠نقطة ثلاث مرات يوميًا فإن حليبها يتضاعف ويزداد حجم الأثداء وتنفتح شهيتها للأكل.

ويستعمل مغلي مسحوق الحلبة، وذلك بأخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الحلبة ووضعها في ملء كوب ماء مغلي وتركها لمدة ١٠دقائق ثم تصفى ويؤخذ من هذا المحلول ملعقة واحدة كبيرة ثلاث إلى أربع مرات في اليوم من أجل تسكين سعال المصاب بالدرن. (نقلًا عن جريدة الرياض الاثنين ٢٩ صفر ١٤٢٥العدد ١٣٠٨٦ السنة ٣٩).

الاستعمالات الخارجية:

- لعلاج الحروق فيدهن الحرق بمزيج من مسحوق بذر الحلبة مع زيت الورد حتى

تشفى الحروق باذن الله.

- لعلاج تشقق الجلد وتحسين لون البشرة يستعمل مغلي بذور الحلبة كغسول للأماكن المصابة بمعدل مرتين في اليوم.

- لعلاج الروماتيزم والبرد وآلام العضلات تستخدم بذور الحلبة بعد سحقها مع معجون فصوص الثوم مع قليل من زيت السمسم وتدلك بها المناطق المصابة.

- لعلاج الدمامل تستخدم لبخة من مسحوق بذور الحلبة حيث تمزج كمية من المسحوق مع ماء فاتر مع تحريكها باستمرار حتى يصبح المزيج على شكل عجينة متماسكة ثم يوضع على الدمامل ويلف عليه قطعة قماش .

وتعتبر هذه الوصفة أفضل وصفة ولا يفضل عليها أي علاج لتسريع فتح الدمل وشفائه، يمكن إستعمال هذه الوصفة للخراجات والداحس المتقيح والأصابع وكذلك خراجات الأثداء وخراجات الشرج الناتجة عن انسداد الناسور والأكزيما والقروح في الأقدام.

- يستخدم مطبوخ مسحوق الحلبة حيث يؤخذ حفنة يد من مسحوق الحلبة وتوضع في ثلاثة لترات من الماء وتغلى لمدة ١٠دقائق ثم تبرد وتجلس فيه المرأة التي تعاني من أوجاع الرحم والورم.

الدراسات الحديثة على الحلبة

قامت على الحلبة دراسات إكلينكية على أمراض الكوليسترول وأثبتت الدراسات إنخفاضًا مميزًا لكل من سكر الدم والكوليسترول، كما قامت دراسة على خلاصة بذور الحلبة من أجل تسهيل الولادة وقد كانت النتائج جيدة جدًا وإيجابية.

كما تمت دراسة علمية على تأثير الحلبة على السرطان الخاص بالكبد في حيوانات التجارب وكانت النتيجة هبوطًا كبيرًا لسرطان الكبد.

ومن أهم الاستعمالات الحديثة والمثبتة علميًا والمسجلة في كل من دساتير الأدوية العشبية الإنجليزية والألمانية والأمريكية ما يلي:

- مخفضة لسكر الدم والكوليسترول والدهون الثلاثية.
- تسهيل الولادة المتعسرة.

- علاج الالتهابات الموضعية والحروق والقروح.
- مضاد للتشنج.
- منبه ومنشط للرحم ومقو للجهاز الهضمي.

وقد حضرت شركة فرنسية شرابًا سائغًا من الحلبة باسم « بيوتريكون » لعلاج النحافة وفتح الشهية.

ويمكن أن تؤكل الحلبة مطبوخة للتغذية وفتح الشهية ولزيادة الوزن ، كما يشرب مغليها حيث أنه ينفع في بعض الإضطرابات المعدية والصدرية ..... كما تعطى للفتيات في زمن البلوغ لتنشيط الطمث ، وكذلك لفقر الدم ولضعاف البنية والشهية وللنحفاء .

وقد وصفها الأقدمون مع العسل ضد الإمساك المزمن ولأمراض الصدر والحلق والسعال والربو والبلغم والبواسير والضعف الجنسي ، كما تفيد في إزالة الكلف من الوجه . وتشير الدراسات الحديثة إلى أن زيت الحلبة يدر حليب المرضع ويفتح شهيتها للطعام . وتوصف الحلبة للمرضعات بعد الوضع مباشرة لزيادة إفراز الحليب.

أفادت مجموعة من الدراسات الطبية بأن الحلبة تعتبر من أهم الأعشاب المدرة لحليب الأم. وأوضح خبراء التغذية أن تناول المرضعات لملعقة كبيرة من الحلبة المسحوقة أو شربها مع الماء أو الحليب يساعد في زيادة إدرار حليب الثدي.

وهي مشهية إذا أخذ منقوعها قبل الطعام (٢٠ غرام في لتر ماء) وهذا المنقوع يقوي المعدة ويسهل الهضم ويحسنه .

طريقة الاستعمال : تغلى وتحلى بالعسل أو بدون عسل .

وللذين يشكون من قلة الشهية وفقر الدم وللنحلاء .

وتمزج الحلبة بالعسل للمصابين بالإمساك المزمن ولعلاج الصدر وضعف الباءة ، والحلق ، والسعال ، والربو.

وتحتوي الحلبة على مادة الميوسيليج (MUCILAGE) التي تدخل في صناعة الحبوب والكبسولات للعمل على تماسكها وعدم تفتيتها.

كذلك تحتوي على مادة السابونين (SAPONIN) والديوسجانين (DIOSGANIN) التي تعمل على تحفيز إفراز الهرمونات الجنسية الأنثوية.

وتدخل أيضًا في صناعة حبوب منع الحمل والكورتيزونات التي تعمل كمسكنات للأمراض الصدرية والروماتيزم.

وعن كونها تزيد وزن الجسم فذلك لاحتوائها على الهرمونات الأنثوية كما ذكرنا والتي تزيد نسبة الدهون في الجسم، هذا بالإضافة إلى أنها فاتحة للشهية.

نقلاً الحواج http://www.khayma.com/hawaj

الحلبة علاج لمرضى السكر والسرطان

كشف الدكتور أحمد الكوفحي أستاذ علم العقاقير والنباتات الطبية ونائب عميد كلية الصيدلة في جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية وفريقه أن مستخلص بذور الحلبة أبدى نتائج إيجابية في كبح الخلايا السرطانية في الإنسان مثل سرطان الرئة والقولون والثدي.

وذكر أن الدراسات العلمية على حيوانات التجربة أثبتت أن مستخلص الحلبة خافض لنسبة الكوليسترول في الدم نتيجة للألياف والمواد السابونينية الموجودة في بذور الحلبة كما أنه خافض لنسبة السكر في الدم وذلك لوجود حمض التبغ والكومارين إضافة إلى أنه مضاد لبعض أنواع الفيروسات . وأوضح أنه وفريقه البحثي في جامعة العلوم والتكنولوجيا يقومون بإجراء دراسات تجارب على العقاقير والنباتات الطبية التي تقاوم الخلايا السرطانية في جسم الإنسان . (وكالات) .

ويمكن تلخيص أهم فوائد الحلبة في عدة نقاط بسيطة كما يلي:

- لتليين الحلق والمعدة . - لأمراض الصدر والسعال والربو والمغص .
- للضعف الجنسي . - فقر الدم وضعاف البنية .
- لوجع الرحم إذا طبخ دقيقها في الماء وجلست فيه المرأة .
- تعطي للفتيات في زمن البلوغ لتنشط الطمث .
- تعالج الإمساك بخلطها مع العسل .
- لطرد الديدان المعوية .
- غذاء أساسي للنفساء .
- لعلاج البواسير للمرضعات اللواتي يعانين من قله الحليب .

أما عن طريقة الاستعمال :فالحلبة تغلى وتحلى بالعسل .

الحمص

هو نبات زراعي عشبي حولي من فصيلة القرنيات ، وهو نبات غذائي هام يستعمل في آسيا وإفريقيا ، وهو معروف لا يحتاج وصف .

تركيبه :

يحتوي الحمص على ماء ٤،١٤ ٪ ، ٩،٥ ٪ مواد دهنية ، ٢٤٪ بروتين ، ٢،٤ ٪ مواد رمادية ، ٣٨،٥ ٪ مواد سيليلوزية ، بالاضافة إلى الأملاح المعدنية ومنها الفسفور والحديد .

الفائدة الطبية :

ثمار الحمص مدرة للبول ، مفتتة للحصى .

منشطة للأعصاب والمخ ، نظرًا لاحتوائها على الفسفور .

يعطى للأطفال المصابين بالكساح أو الضعف العام .

ينصح بعدم الإفراط في تناوله لذوي المعدة الضعيفة .

الحمص أنواع كثيرة فمنه الأبيض والأحمر والأسود والكرسني ومنه البستاني والبري.

وقد أطنب الأطباء العرب القدامى في الحديث عن فوائده حيث قال عنه ابن سينا : أنه ينفع في سائر الأورام ودقيقه للقروح الخبيثة والحكة ومن وجع الرأس والأورام تحت الأذنين ، وطبخه نافع لليرقان والاستسقاء ويفتح سدد الكبد والطحال ويجب أن لا يؤكل في أول الطعام ولا في آخره بل يؤكل في وسطه وطبخ النوع الأسود منه يفتت حصوة المثانة والكلى، وجميع أصنافه تخرج الجنين.

والحمص في الطب الحديث يستخدم مدرًا للبول ومفتتًا للحصى ومسمنا ومنشطا للأعصاب والمخ وينصح بعمل شوربة بالحمص للأطفال من سن ٤- ٥ سنوات.

والحمص حار رطب يدر البول، ويجلو النمش ويحسن اللون أكلًا وطلاءً، وينفع من الأورام الحارة الصلبة ومن وجع الظهر ويصفي اللون والصوت أي البحوحة، وإذا طبخ

الحمص في الماء مع الكمون والدار صيني والشبت سخن البدن البارد ويقطع الأخلاط الغليظة ويفتت الحصى في الكلى والحصى في المثانة، والله أعلم.

وفي مقالة من موقع البوابة : يحتل الحمص مكانة مرموقة على موائدنا. كما يحتلها على موائد جميع بلاد حوض البحر الأبيض المتوسط كطبق شعبي شائع. فهو يؤكل مطبوخا ومسلوقا ومسحوقا. ورغم صعوبة هضمه إلا أنه يمد الجسم بمواد ذات قيمة غذائية عالية.

وقد أثبت الباحثون، أن الحمص يحتوي على بروتين عالي الجودة بالمقارنة مع اللحوم، إضافة إلى مواد أخرى مضادة للأكسدة تساعد في منع الإصابة بأمراض القلب والسرطان.

وقال العلماء الذين اعتمدوا في بحوثهم على استخدام نباتات حمص مهجنة وليست معدلة وراثيًا، أنها تحتوي على كميات جيدة من المواد التي يمكن أن تستخدمها شركات التجميل لتصنيع كريمات تمنع ظهور التجاعيد.

كما يمكن استخدامه كبديل لحليب الأطفال، لأنه أقل إنتاجًا للمواد المسببة للحساسية مقارنة بفول الصويا الذي يستخدم بشكل شائع لهذا الغرض.

وقال الدكتور رام رايفين، كبير الباحثين : إن احتواء الغذاء اليومي على ٥٠ - ٦٠ جرامًا من الأطعمة المحتوية على الحمص، كالمسبحة والفتّة والحمص بالزيت والفلافل والبليلة، وهي مأكولات رخيصة الثمن ولكنها ذات قيمة غذائية جيدة، يساعد في الحصول على آثاره الإيجابية.

وحسب أقوال خبراء التغذية، فإن الحمص الجاف يحتوي على ١٤,٤ في المائة من وزنه ماء و٩,٥ في المائة مواد دهنية، و٢٤ في المائة مواد بروتينية، فضلا عن ٢,٤ في المائة مواد رمادية و٤٨,٥ في المائة مواد سيلولوزية. أما محتواه من الأملاح المعدنية فيتمثل في ٢١٩ ميللجرامًا من الكبريت و٣٥٠ ميللجراما من الفوسفور، و٥٠ ميللجراما من الكلور، إضافة إلى ٩٣٠ ميللجراما من البوتاسيوم و٦٠ ميللجراما من الكالسيوم، و٥,٥ ميللجرامات من الحديد، لكل مائة جرام منه، ويزود الكوب الواحد منه بحوالي ٨٠ سعرًا حراريًا.

ويصنع من الحمص أيضا أحد أنواع التسالي والمكسرات الشائعة التي تعرف

بالقضامة، التي يعتمد نوعها على طريقة تحميص حبوب الحمص بعد تجفيفها. وتحتوي هذه القضامة على ١٨ في المائة من وزنها مواد بروتينية و٥ في المائة مواد دهنية، ويزود النصف كوب منها بحوالي ٨٠ سعرًا حراريًا_(البوابة) .

والحمص غنى جدا بالمواد البروتينية .. الجاف منه يحتوي على كثير من الأملاح المعدنية الهامة مثل : الكبريت والفسفور ، والبوتاسيوم ، والكالسيوم والحديد .. وهو مغذ جدًا ، ومدر للبول مسمن منشط للأعصاب والمخ..

ينصح بعدم التمادي والإفراط في تناوله، وبخاصة دون فيتامينات وسكر .. لكن كثرة تناوله تضعف الهضم .. ويمكن عمل شوربة بالحمص للأطفال في سن الرابعة والخامسة.. أما الحمص المقلي الدى نتناوله للتسلية فهو يحتوي على ١٨٪ بروتين ٥٪ دهون ،٦١٪ نشويات.

يحتوي الحمص على البروتين الكامل، ويمكن أن يحلّ مكان فول الصويا.

وللحمص فوائد جمة فهو يقي من أمراض كثيرة وتستخدمه بعض شركات مستحضرات التجميل في صنع منتوجات تعالج تجاعيد الوجه. ويعتبر الحمص بديلًا عن الحليب بالنسبة إلى الأطفال الصغار لأنه لا يسبب الحساسية، ويقول الباحثون: أن تناول ٥٠ إلى ٦٠ غرامًا من الحمص يوميًا يقدّم مناعة للجسم ضد أمراض عدة.

نبتة الحناء Lawsonia Inermis :

شجيرة من الفصيلة الحنائية lythracees حولية أو معمرة تمكث حوالي ٣ سنوات وقد تمتد إلى عشرة، مستديمة الخضرة، غزيرة التفريع، يصل طولها إلى ٣ أمتار أوراقها خضراء بسيطة بيضاوية بطول ٣-٤ سم.

والموطن الرئيسي للحناء : جنوب غربي آسيا، وتحتاج لبيئة حارة، لذا فهي تنمو بكثافة في البيئات الاستوائية لقارة أفريقيا . كما انتشرت زراعتها في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط وأهم البلدان المنتجة لها مصر والسودان والهند والصين.



صورة لأوراق نبات الحناء

لمحة تاريخية:

عرفت الحناء منذ القديم، فقد استعملها الفراعنة في أغراض شتى، إذ صنعوا من مسحوق أوراقها معجونة لتخضيب الأيدي وصباغة الشعر وعلاج الجروح، كما وجد كثير من المومياء الفرعونية مخضبة بالحناء، واتخذوا عطرًا من أزهارها. ولها نوع من القدسية عند كثير من الشعوب الإسلامية إذ يستعملونها في التجميل بفضل صفاتها فتخضب بمعجونها الأيدي والأقدام والشعر، كما يفرشون بها القبور تحت موتاهم. وتستعمل في دباغة الجلود والصوف ويمتاز صبغها بالنبات.



استعمل الفراعنة الحناء من مسحوق أوراقها لتخضيب الأيدي وصباغة الشعر وعلاج الجروح .

وينحصر استعمالها في أوربا وأمريكا في صباغة الشعر، إذ أنها لا تضر به فضلاً عن تقويتها لجلد الفروة وهذا مهم جدًا لأن صباغات الشعر الكيماوية كثيرًا ما تؤدي إلى أمراض التهابية وتحسسية عديدة وأعراض انسمامية أحيانًا كما تتجه الأنظار إليها في الوقت الحاضر لاستعمالها في صناعة المواد الملونة لسهولة لاستخراج العنصر الملون فيها، وتمتاز بألوانها الجميلة ذات المقاومة الأكيدة لعوامل التلف.

الحناء في السنة النبوية

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ : « **إن اليهود والنصارى لا يصبغون فخالفوهم** ». رواه البخاري ومسلم.

وعن أبي أمامة رضي الله عنه قال: خرج النبي ﷺ على مشيخه من الأنصار بيض لحاهم فقال: « **يا معشر الأنصار، حمروا وصفروا وخالفوا أهل الكتاب** » رواه أحمد بسند حسن.

وعن أنس رضي الله عنه قال: (اختضب أبو بكر بالحناء والكتم واختضب عمر بالحناء بحتًا أي صرفًا) رواه مسلم.

وعن أبي ذر رضي الله عنه أحن رسول الله ﷺ قال: « **إن أحسن ما غيرتم به الشيب، الحناء والكتم** » رواه الترمذي وقال : حديث صحيح.

والكتم نبات من اليمن يصبغ بلون أسود إلى الحمرة

عن عليّ بن أبي رافع، عن جدته سلمى خادم رسول اللّه ﷺ قالت : (ما كان أحد يشتكي إلى رسول اللّه ﷺ وَجعًا في رأسه إلا قال: « احتجم » ولا وجعًا في رجليه إلا قال: « اخضبهما ») رواه أبو داود.

وعنها أيضًا قالت: (كان لا يصيب النبي ﷺ قرحة ولا شوكة إلا وضع عليها الحناء) رواه الترمذي بإسناد حسن.

وعن عثمان بن وهب قال: (دخلت على أم سلمة فأخرجت لنا شعرًا من شعر النبي ﷺ مخضوبًا) رواه البخاري.

قال النووي: ومذهبنا استحباب خضاب الشيب للرجل والمرأة بصفرة أو حمرة، ويحرم خضابه بالسواد على الأصح، وقيل : يكره كراهة تنزيه والمختار التحريم، ورخص فيه بعض العلماء للجهاد فقط.

التركيب الكيمياوي : يستعمل من الحناء أوراقها وأزهارها. حيث تحتوي الأوراق على غليوزيدات مختلفة أهمها اللاوزون (Lawsone)وجزيئها الكيماوي من نوع ٢-هيدروكسي ١-٤ نفتوكينون، وهي المادة المسؤولة عن التأثير البيولوجي الطبي وعن الصبغة واللون الأسود، كما تحتوي على مواد راتنجية Resine وتانينات تعرف بـ حناتانين Hennatannin .

أما الأزهار فتحتوي على زيت طيار له رائحة زكية وقوية ويعتبر أهم مكوناته مادة الفاويتا إيونون (lonone،B،A) .

من استعمالاتها الطبية:

كان للحناء مكانتها المرموقة عند أطبائنا المسلمين .

فقد ذكر ابن القيم أن: (الحناء محلل نافع من حرق النار، وإذا مضغ نفع من قروح الفم والسلاق العارض فيه ويبرئ من القلاع ، والضماد به ينفع من الأورام الحارة الملتهبة وإذا ألزقت به الأظافر معجونًا حسنها ونفعها، وهو ينبت الشعر ويقويه وينفع من النفاطات والبثور العارضة في الساقين وسائر البدن).

أما الموفق البغدادي فيقول: (لون الحناء ناري محبوب يهيج قوي المحبة وفي رائحته عطرية وقد كان يخضب به معظم السلف) ويؤكد البغدادي (أن الحناء ينفع في قروح الفم

والقلاع وفي الأورام الحارة ويسكن ألمها. ماؤها مطبوخًا ينفع من حروق النار وخضابها ينفع في تعفن الأظافر،وإذا خضب به المجدور في ابتدائه لم يقرب الجدري عينيه).

أما ابن سينا فيقول: (الحناء فيه قبض وتحليل وتجفيف بلا أذى) ويستعمل في الطب الشعبي كقابض وفي التئام الجروح والحروق، وغسول للعيون ومعالجة البرص والرثية.

وذكر داود في تذكرته أن للحناء فوائد للبول وتفتيت الحصى وإسقاط الأجنة. كما ذكر أن تخضيب الجلد بها يلون البول مما يدل على قابلية امتصاصها من الجلد.

وفي الطب الحديث : في دراسة هامة أعدها الدكتور مالك زاده أستاذ الميكروبات والجراثيم في جامعة طهران، تناول فيها تأثير نبات الحناء على البكتريا والجراثيم فكان لها نتائج ممتازة في القضاء على أنواع متعددة من الجراثيم والميكروبات ولقد نشرت بعض المواقع الأمريكية هذه الدراسة الهامة.

ولقد ورد في موقع Plant Cultures ما يلي « كشفت بعض الدراسات العلمية الحديثة أن للحناء تأثير على جسم الإنسان بإبطاء معدل نبضات القلب، وخفض ضغط الدم وتخفيف تشنجات العضلات وتخفيف آلام الحمى، حيث يمكن اعتباره كمسكن، حيث استخلص العلماء منه مضادات للبكتريا والفطريات والجراثيم والتي أخذت من أوراق نبات الحناء الكاملة كما أن مطحون هذه الأوراق يمكن أن يعالج بعض الأمراض المعوية .

كما سجلت براءة اختراع في بريطانيا لمستحضر طبي مضاد للبكتريا مستخلص من الحناء.

الدراسة المخبرية للحناء أثبتت وجود مركبان هما : (lawsone) و(isoplumbagin) لهما تأثير فعال في القضاء على السرطان » .

أما الدكتور حسين الرشيدي الطبيب والباحث في الجراثيم والميكروبات في الجامعات الأمريكية فيعرض خلاصة تجاربه على الحناء في دراسة نشرها على الإنترنت يقول فيها : (نبات الحناء هو نبات مشهور عند المسلمين والعرب، ينمو في نطاق واسع في الهند والسودان، يستعمل بشكل رئيسي للأغراض التجميلية والشكلية.

فقبل عدة سنوات بدأت باستعمال الحناء في العلاج الطبي بعدما قرأت الحديث النبوي (كان لا يصيب النبي ﷺ قرحة ولا شوكة إلا وضع عليها الحناء) والذي أخرجه الترمذي . وبعد عدة سنوات من التجارب أصبحت أسميه بالنبات السحري وسوف

أوضح ذلك في النقاط التالية:

له تأثير شفائي كبير فهو يحتوي على عدد من المواد العلاجية الهامة مثل Tanninوأصماغ أخرى مفيدة .

له تأثير هام في القضاء على الميكروبات والفيروسات .

استعمالات الحناء :

فى علاج الحروق:

عندما توضع الحناء على الحروق من الدرجة الأولى والثانية تعطي نتائج جيدة في العلاج . كما أنها تقلل من الآلام الناتجة عن الحروق.

تقلل من فقدان منطقة الجلد المحترقة للسوائل ، وهذا مهم إن كانت منطقة الحرق كبيرة .

لها تأثير ضد الميكروبات لذلك تقلل من العدوى.

تلتصق بمكان الجلد المصاب بالحروق حتى يشفى بشكل كامل ، حيث أنها سهلة الإضافة إلى المكان المحترق سواء كان بشكل معجون أو بشكل مطحون .

للحناء أثر في التئام الجروح وخاصة القرح المزمنة والأكزيما ولقد استعملته في علاج التقرحات التي تصيب القدم ولقد ثبت أن له تأثير فعال جدًّا .

أما العامل الذي يسبب الشفاء لم يعرف بعد ولكن اعتقد أن له تأثير مغزلي للجرح وخصائصه المضادة للمكروبات فالجروح تحتاج إلى مضادات حيوية عادة .

إيقاف النزف : حيث قمت باستعماله لإيقاف نزف مقدمة الأنف وذلك بلصق مطحون الحناء على مكان النزف، حيث يحزم الملصوق على مكان النزف، مما يؤدي إلى توقف النزف خلال ثواني بطريقة سحرية . كذلك إيقاف نزف الأنف الخلفي: حيث يمكن ذلك بأن يطلب من المريض شم مسحوق الحناء عبر المنخرين يجعله يصل إلى داخل الأنف أو المنخر الخلفي وهذا المسحوق سوف يلتصق بالمنطقة النازفة ويقوم بإيقاف النزف .

أما التأثيرات الجانبية للحناء فهي جعل المريض يعطس قليلاً .

كما أن للحناء تأثير مضاد للنزف يمكن استعماله في أماكن أخرى مثل إيقاف نزف قرحة الاثني عشر.

- تأثير مضاد للفيروسات : بشكل مطحون.

- التئام الجروح : للحناء تأثير مضاد للفيروسات ويظهر واضحًا من خلال نتائجه في العلاج .

علاج الثآليل:

حيث قمت بعلاج العديد من الثآليل التي قاومت العلاج بالـ (cryo) « وهو سائل نيتروجيني » فأثبتت الحناء فعالية عالية في العلاج، مثل حالة ثآلولة عملاقة بحجم (١,٥×١,٥) سم٢ على إبهام طفل والتي كانت تقاوم جميع أشكال العلاج، وقبل الخيار الجراحي حاولنا علاجه بالحناء حيث بدأ الاختفاء خلال أيام وخلال عدة أسابيع تم اختفائها بشكل كامل، وهناك حالة ممرضة عانت من ثآلولة على إصبعها لمدة سنتين والتي قاومت العلاج بالنيتروجين السائل طلبنا منها استعمال الحناء وتم علاجها.

كما توصلنا إلى أن الحناء مفيدة جدًا في علاج الثآليل المتعددة. حيث يتم إلصاق معجون الحناء على الثآليل . كما يمكن استعمال الحناء لمعالجة مرض الإيدز وهو رخيص وليس له أعراض جانبية .

الاستعمالات الأخرى للحناء :

يمكن استعمال الحناء في الطب الوقائي وخصوصًا لحِماية أقدامِ المرضى السُكّريةِ، أنا حاليا أنصح مرضاي المصابين بالسكري إلى استعمال الحنّاءِ على الأقل مرة كل شهر لأنه:

« يُساعدُهم في شفَاء التشققات والجروح في القدمِ ويُحسّنُ شكل الجلدَ، الذي يَبْدو أصح وأنعم » . لكنه يحتاج لوقت حتى تظهر نتائجه بشكل واضح.

كما يمكن استعمال الحناء لعلاج:

١ - ألم الظهر .

٢ - التهاب القولون التقرّحيِ من خلال جعله في حقنة شرجية .

٣ - وعلاج نزف قرحة الاثني عشر .

هذه نتائج تجاربنا في استعمال الحناء خلال السَنَوات الستّ الماضية .

*****

خروع Ricinus Communis

الخروع :

نبات شجري يتبع العائلة الفربيونية، أوراقه ذات خمسة فصوص في شكل راحة اليد، وثماره تحتوي على لوزة زيتية تعتصر ويخرج منها زيت مشهور، وتحتوي بذرة الخروع على حوالي ٥٠ ٪ من وزنها زيتًا، وهذا الزيت هو المستخدم طبيًّا.

المواد الفعالة:

زيت أساسي يحتوي على ستيارين وريسيولايين وبلمتين، ويلاحظ أن البذور تحتوي على مواد سامة .

الخصائص الطبية:

- زيت الخروع مسهل معروف، وله تأثير كبير في علاج الأمراض الجلدية وتقرحات الجلد وإدرار اللبن. (أبو داود)



وهو يكرب ويسقط الشهوة ، ويصلحه أن يقشر ويستعمل مع الكثيراء ، وشربته إلى عشر حبات ، وضعفها مسكر وخمسون تقتل ، ودهنه بماء الكراث يقلع البواسير شربًا ودهنًا .

يقول ابن سينا :

الماهية: قال ديسقوريدوس: من الناس من يسميه قراوطيا وهو القراد وإنما سمّوه بهذا لأن حبه شبيه بالقراد وهو شجرة صغيرة في مقدار شجرة صغيرة من التين ولها ورق شبيه بورق الدلب إلا أنه أكبر وأملس وأشدّ سوادًا وساقها وأغصانها مجوفة مثل القصب ولها ثمرة في عناقيد خشنة وإذا قشر الثَمَرُ بدا الحب في شكل القراد ، ومنه يعصر الدهن المسمّى أقنقس وهو دهن الخروع وهذا لا يصلح للطعام وإنما يصلح للسراج وأخلاط بعض المراهم وبعض الأدوية.

وإن لقي من حبه ثلاثون حبة عددًا ودقّت وسحقت وشربت أسهلت بلغماً.

الأفعال والخواص:

قال الدمشقي: إن الخروع محلل ملين ودهنه ملطف ألطف من الزيت الساذج.

الزينة: إذا دق وتضمّد به قلع الثآليل والكلف.

الأورام: ورقه إذا دق بدقيق الشعير سكن الأورام البلغمية.

القروح: دهنه يصلح للجرب والقروح الرطبة.

أعضاء الغذاء: إذا سحقت ثلاثون حبة وشربت هيجت القيء لأنه يرخي المعدة جدًا ويغثي.

أعضاء الصدر: إذا تضمد به وحده ومع الخل سَكّن أورام الثدي.

أعضاء النفض: حبه مسحوقًا مشروبًا يسهل بلغمًا ومرّة ويخرج الدود من البطن.

ويستخدم لإزالة الثآليل؛ تدلك ٢٠ مرة في الصباح ومثلها في المساء بزيت الخروع دلكًا جيدا ليدخل الزيت داخلها.

زيت الخروع (Castor Oil)

يعتبر قدماء المصريين هم أول من استخدم زيت الخروع وأدرك بعض خصائصه.. فقد وُجدت البذور التي يستخرج منها هذا الزيت في بعض مقابر الفراعنة.

ومن أبرز خصائص هذا الزيت الجمالية هو استخدامه كدهان لتقوية الشعر، وكمضاد لقشر الشعر ، كما أنه يقاوم جفاف الشعر الذي يتعرض له بفعل حرارة الشمس أو استعمال الصبغات الكيمياوية، أو بفعل الاستحمام في ماء البحر المالح

تحتوي بذرة الخروع على ٥٠٪ من وزنها زيتًا ، وهذا الزيت هو المستخدم طبيًا.

فوائد زيت الخروع (Castor Oil) في الطب القديم .

يقال أنه يحلل الرياح والأخلاط الباردة ، وإذا أكل أخرج البلغم والأخلاط اللزجة برفق ، وأدر الحيض وأخرج المشيمة.

ودهن الخروع يلين كل صلب خصوصًا مع ماء الفجل ، ويغسل به مع الخردل أوساخ الجسم فينقيه ، بالإضافة إلى أن زيت الخروع مُسهّل معروف ، فإن له تأثيره الواضح على الجلد وما يليه من أنسجة الجسم الداخلية.

وزيت الخروع دواء مفيد جدًا في معالجة تقرحات الجلد .

ولإزالة الثآليل : تدلك ٢٠ مرة في الصباح ومثلها في المساء بزيت الخروع دلكًا جيدًا

ليدخل الزيت داخلها.

وفي القبالة (الولادة) تُدهن الصُرّة عند الأطفال بزيت الخروع ، إذا تأخر شفاؤها بعد الولادة ويدلك الثديان بزيت الخروع لإدرار الحليب منهما.

وفي احمرار العين وتهيجها ، تنقط فيها نقطة من زيت الخروع.

كما أن زيت الخروع له مفعول مقوٍ للأظافر مما يجعلها أقل عرضة للتقصف أو للتشققات إذا ما دُهنت به بصفة منتظمة.

كما يستخدم زيت الخروع في عمل الحمامات ، وطلاءات الشفاه ، ومرطبات البشرة.

وإذا كان نمو الشعر عند الأطفال غير مرضٍ ، تدلك فروة الرأس مرتين في الأسبوع بزيت الخروع ، ويبقى الزيت فيها طيلة الليل . ويغسل في الصباح ، وبعد الوصول إلى النتيجة المطلوبة ، يكتفى بإجراء هذه العملية مرتين في الشهر لصيانة الشعر وفروة الرأس.

وإذا دهنت رموش العين ثلاث مرات في الأسبوع بزيت الخروع ازدادت كثافة وطولًا ، وكذلك الحواجب إذا عولجت بزيت الخروع ازدادت كثافتها.

وتعالج النزلات الصدرية ، خاصة المتمركزة منها في القصبات بتدليك الصدر بمزيج مكوّن من : ملعقتين من زيت الخروع ، ملعقة من التربنتين ، ويحضّر هذا المزيج بتسخين الخروع أولًا في حمام مائي ، يوضع الإناء المحتوي للزيت في ماء ساخن يغمره حتى ثلثيه ، يضاف إليه التربنتين بعد ذلك ، وفي الحالات الخفيفة يدلك الصدر بهذا المزيج مرة واحدة فقط في المساء ، وتكرر هذه العملية في الحالات الشديدة ثلاث مرات أثناء النهار.

وتطرّى البواسير البارزة إلى الخارج بدهنها بزيت الخروع ، حيث يمكن بعد ذلك إعادتها إلى الداخل.

ويحتفظ بعض المزارعين بزجاجة من زيت الخروع للطوارئ ، حيث يطلون به الجروح ، وذلك باستعمال ريشة من ريش الطيور تغمس في زيت الخروع ويدهن بها مكان الجرح.

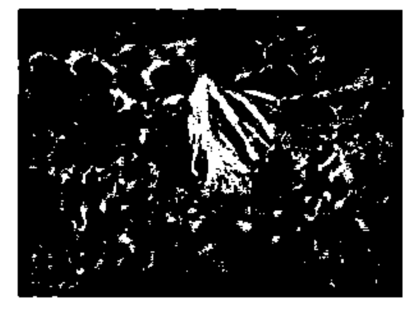
وكل من يحمّل قدميه أعباء شديدة ، عليه أن يدلكها في المساء قبل النوم بزيت الخروع ، ثم يلبس الجوارب وينام بها حتى الصباح ، وذلك مرتين في الأسبوع.

وبهذه الطريقة تزول آلام القدم ، ويطرى جلده ، ويشمل ذلك ما قد يكون في

الأصابع من مسامير لحمية – كالو – فيصبح الجلد ناعمًا .فزيت الخروع من أفضل الأدوية لإزالة التضخمات القرنية من أصابع القدم .

*****

خس (Lactuca Virosa)



الأجزاء المستعملة في الخس : الأوراق ، البذور، الحليب المجفف .

التاريخ والموطن : ظهرت رسوم الخس في النقوش الفرعونية ، وهو موجود في غرب وجنوب أوروبا وبريطانيا ، وهنالك أنواع كثيرة من الخس .

وهناك نوعان من الخس : الخس البري والخس الزراعي.

الخس البري ينمو على ضفاف الأنهار والأماكن الوسخة وهو يزهر في تموز وآب . يزرع الخس البري في النمسا وفرنسا ، ألمانيا ، اسكوتلندا .

يصدر الخس من ألمانيا عبر إنكلترا إلى الولايات المتحدة الأمريكية حيث يغش بمزجه مع الأفيون ، وفي الولايات المتحدة الأمريكية يعتبرون أن جودة الخس المنتج في ألمانيا وفرنسا أفضل وأحسن جودة بـ (الحليب) من الخس المزروع في بريطانيا .

ويملك الحليب (عصير الخس) تأثيرًا مخدراً.

والخس الزراعي ليس لديه نفس القوة المخدرة ، بل تأثيره ضعيف جدًا.

وقد وضع القدماء الخس في مرتبة عالية وذلك لمزاياه المبرّدة والمنشطة ، واعتبر الإمبراطور أوغسطس أن شفاءه يعود لتناول الخس كعلاج من مرض خطير ألمّ به ، وقد بنى للخس مذبحًا وأقام له نصبًا ضخمًا على شرفه .

وحليب الخس لا يمكن تحويله إلى بودرة بسهولة ، وفي مصر يوجد نوع من الزيت النباتي يستعمل للقيء يقال بأنه مستخرج من بذر الخس .

تركيبه :

- يحتوي على فيتامين أ ، ب١ ، ج ، هـ .
- زيوت دهنية .

• بروتين . • نشويات . • ماء .

• والخس غني بالكالسيوم والفوسفور والحديد .

• وهو قليل السعرات ينفع الذين يتبعون حمية .

استعمالات الخس وفوائده الطبية :

١- للخس البري مفعول ضعيف يشبه الأفيون ، والخس الزراعي لديه نفس التأثير وهو أضعف ، ويختلف عن مفعول الأفيون بأن الخس لا يثير إنزعاج الجهاز الهضمي وله تأثير مسكن ومخدر ، ومهدئ ومنوم .

٢- يستعمل في علاج الاستسقاء (تنفخ الجسم بانحباس الماء) ، يزيل الحصى والرمل ويعالج المصابين بالنقرس .

٣- للخس تأثير خافض للحرارة ويزيد إفراز العرق وله تأثير مدر للبول.

٤- يزيل مغص الأمعاء ويهدئ ثورة واضطراب الأمعاء مثل مرض IBS المسمى القولون سابقًا .

٥- يساعد على بدء النوم في حالات الأرق وخصوصًا مع البصل .

٦- يزيل السعال وتشنج القصبات .

٧- الخس مزيل للعطش وينفع في حالات الحر الصيفي وضربات الشمس

٨- الخس مضاد للحساسية ومادة الهيستامين ، يزيل الحكاك والطفح الجلدي (الشري) وانسداد الأنف التحسسي .

٩- يستعمل في الأمراض النفسية كمهدئ للأعصاب وكمزيل للتوتر والإحباط ، والمداومة عليه تعالج الجنون .

١٠- مزيل للكآبة والصرع .

١١- منشط ومقوٍ للشعر ومفيدًا لصحته أيضًا .

١٢- الأوراق الخارجية الشديدة الخضرة غنية بالحديد والكلوروفيل ، يعالج ضعف الدم ويقوي الجسم ، والكلوروفيل مزيل لروائح الفم والجسم الكريهة ورائحة العرق النتنة .

١٣- الطبقة الداخلية والتي تكون أوراقها صفراء وخضراء مفيدة لعلاج خفقان وتسرّع وتضخم القلب ، ولأمراض عضلة القلب .

١٤- مدر للحليب في الضرع .

١٥- فاتح للشهية في السلطة ومقبّل للطعام ، يمزج مع الحامض أو الخل، وملين للطبيعة .

١٦- منشط للكبد ويمنع اليرقان .

١٧- الخس البري منشط للدورة الدموية عند الأنثى ، ويزيد الدم عند الإكثار منه قبل ومع الدورة الشهرية .

١٨- يضعف الطاقة الجنسية ، يؤدي إلى ضعف وفتور (الاكثار منه) ويضعف التعداد المنوي ، ويقلل من كمية الماء عند القذف ، يمكن استعماله في معالجة الاحتلام الليلي .

١٩- جيد لمعالجة قروح القرنية والتهابات العين خاصة مرض التراخوما، ويقوي البصر بسبب وجود فيتامين أ فيه .



٢٠- يحضّر من الخس لوسيونات لإستعمالها على البشرة لمكافحة الحروق التي تسببها الشمس ، ولمكافحة خشونة وجفاف البشرة .

*****

الخل Vinegar

سائل مائع ذو طعم نافذ ينتج عن تحويل الغول إلى حامض الخل بتأثير خميرة (ميكوديرما أسيتي).

ويمكن أن يصنع من عصير العنب والبرتقال والشمندر والبطيخ وقصب السكر والتفاح والتوت والعسل كما تمكن العلماء من صنعه كيميائيًا.



ويتركب الخل من الماء وحامض الخل (٥٪) ومن مواد صلبة وطيارة وعضوية ، ومواد أخرى تعطيه الطعم والرائحة.

والخل يظهر نكهة بعض الأغذية ويجعلها أشد قبولاً ومذاقًا ويساعد على هضمها ، لذا فهو يضاف إلى كثير من الأطعمة كاللحم والسلطات حيث يثير الشهية ويفتح القابلية إلا أن الإفراط في تناوله يهيج المعدة ويسبب فيها آلامًا وعسر هضم ومغص وقد يؤدي إلى قرح أحياناً.

وقد وصف الخل في الطب الحديث بأنه مرطب ومنعش، ومدر للبول والعرق ومنبه للمعدة ومحلل لألياف اللحم والخضراوات الخشنة.

كما أنه يعطي كترياق للتسمم بالقلويات. ويطبق ظاهرًا كعلاج للثعلبة والقرعة. وله فائدة كبرى في معالجة قمل الرأس وتلافى الصئبان . ويطلى به الرأس علاجًا للصلع وقد يضاف إليه النشا ويطلى الجلد كدواء للحكة. وتغسل به القروح والجروح الجلدية، ويدلك به جلد الصدر والبطن بعد تمديده كمنشط عام، ويمسح به جبين المريض المصاب بالحمى تخفيفًا للصداع.

وقد يستنشق عن طريق الأنف لإنعاش المريض المصاب بالغشي، ويغرغر به الفم والبلعوم لشد اللثة وقطع نزيفها وتطهير الفم.

فوائد الخل الصحية :

قال رسول الله ﷺ :« **نِعم الإدامُ الخلُّ** » الحديث رواه مسلم (١٦/٤) وأحمد (٣٠١/٣) . وقال : « **اللهم بارك في الخلِّ فإنَّه كان إدام الأنبياء قبلي** » رواه ابن ماجه (٣٣١٨) ، وضعيف الجامع (٥٩٧٣

ثبت علميًا أن للخل فوائد عظيمة ، فهو يقلل دهون الدم ، وذلك إذا أخذ بواقع ملعقة على ماء السلاطة الخضراء مع الأكل ، فهو يذيب الدهون ، وذلك لأن الخل هو حمض الأستيك والذي له علاقة بالبروتين ، والدهون والكربوهيدرات ، يسمى أسيتوأسيتات Acetoacetate .

كما أن تناول الخل بصفة منتظمة في مكونات الطعام ، أي في السلاطة الخضراء أو ملعقة صغيرة على كوب ماء ، وبخاصة إذا كان خل التفاح ، فإنه يحافظ على مستوى دهون الجسم ، كما يقلل من فرصة تصلب الشرايين أو تنعدم تمامًا ، لأنه يحول الزائد منها إلى المركب الوسطي وهو الأسيتوأسيتات الذي يدخل في التمثيل الغذائي .

والثابت عن رسول الله ﷺ أنه كان يأكل الخل مع الزيت . وفي عام الرمادة كان سيدنا عمر لا يأكل إلا الزيت والخل ، وما أكل لحمًا إلا بعد أن أكل فقراء المسلمين .

وخل التفاح أفضل أنواع الخل ، لأنه بجانب حمض الأستيك المكون الأساسي له ، فإنه يحتوي على عديد من الأحماض العضوية اللازمة للجسم في التمثيل الغذائي ، إلى جانب العديد من المعادن اللازمة للجسم .

وقد جاء في كتاب الطب الشعبي للدكتور جارفيس أن الخل مطهر للأمعاء من الجراثيم ، كما أنه مطهر لالتهابات حوض الكلى والمثانة ، حيث ذكر أن الخل يقضي على الصديد الموجود بالبول ، يمنع السكري ويقلل الوزن .

أظهر بحث جديد أن تناول الخل يوميًا يقلل من مستوى السكر في الدم.

ونُشرت الدراسة في مجلة رعاية السكري (Diabetes Care) لشهر فبراير٢٠٠٥. شملت الدراسة ١٠ مرضى بداء السكري النوع الثاني، و١١ شخصا يعانون من مقاومة الأنسولين insulin resistance أي قد يصاب بداء السكري لاحقا، بالإضافة إلى ٨ أشخاص من الأصحاء.

قبل تناول الإفطار الذي يحتوي على ٨٧ جم من النشويات: أعطيت مجموعة خل التفاح (مقدار ملعقتين كبيرتين من خل التفاح في كأس من الماء)، وأعطيت المجموعة الأخرى ما يشبه ذلك للمقارنة (بدون خل).

بعد أسبوع: تبادل كل من المجموعتين التجربة، أي أن المجموعة التي تناولت الخل في المرة الأولى لم تتناول الخل في المرة الثانية، والمجموعة التي لم تتناول الخل في المرة الأولى، تناولت الخل في المرة الثانية، مع ثبات نوع الإفطار. وقد تم قياس مستوى سكر الدم قبل وبعد الإفطار.

النتيجة: أن تناول الخل يبطئ ارتفاع سكر الدم بعد تناول وجبة غنية بالنشويات، وحَسّن مستوى سكر الدم في جميع المشتركين في الدراسة، وقد انخفض مستوى السكر بمعدل ٣٤٪ بعد الإفطار، وانخفض مستوى السكر في دم المرضى المصابين بداء السكري بمعدل ٢٠ ٪. أما الفئة الأكثر استفادة من تناول الخل كانت فئة المعرضين للإصابة بداء السكري prediabetic.

كيف يؤثر الخل على مستوى سكر الدم؟

تبين من دراستين سابقتين في المختبر أن الخل يتداخل مع امتصاص النشويات في الأمعاء، وقد يمنع حامض الخليك acetic acid الموجود في الخل، الإنزيمات التي تهضم النشويات وتحولها إلى سكريات أحادية قبل امتصاصها، وبالتالي تخرج النشويات مع فضلات الجسم.

يبدو أن الخل يعمل كما يعمل عقار acarbose المستعمل في علاج السمنة، وقد

يحبط الإصابة بداء السكري النوع الثاني لدى المعرضين للإصابة به.

على الرغم من النتائج الإيجابية لاستعمال الخل قبل الإفطار في تقليل مستوى سكر الدم بعد الإفطار، هناك حاجة لعمل المزيد من الدراسات لتحديد الكمية اللازمة لإعطاء أفضل النتائج، ولمعرفة هل هناك آثار جانبية لتناول الخل أم لا ؟

تعليق على الدراسة:

على الرغم من أن الدراسة كانت دراسة تبادلية crossover study، إلا أن عدد الذين شملتهم الدراسة كان قليلًا نسبيًا، ثم إن المقارنة لم تأخذ بعين الاعتبار مقارنة خل التفاح بالخل الأبيض الصناعي، لأن الخل يحتوي على ثلاثة مكونات: الأول هو مادة حامض الخليك، والثاني: المواد المنحلة من التفاح، والثالث: لون التفاح الذي يحتوي على مادة Anthocyanins التي لها تأثير مضاد للتأكسد.

لهذا نطلب من الباحثين المسلمين أن يقمن بمقارنة الخل الأبيض الصناعي وخل التفاح أو خل التمر، ويمكن الرجوع للدراسة للوقوف على الطريقة المستخدمة على الرابط:

http://care.diabetesjournals.org/cgi/reprint/27 /1 /281

يصنع الخل من تخمر الفواكه، ويحتوي على ٥٪ تقريبًا من حامض الخليك، بالإضافة إلى كميات قليلة من أحماض عضوية أخرى، مثل حامض الطرطريك tartaric acid وحامض الليمونيك citric acid وغيرها.

ولون الخل يعكس لون مصدره، فخل التفاح يعكس لون التفاح، والخل الأبيض قد يكون مقطرًا من خل الشعير أو من محلول الخل الصناعي بالماء، ولكن قد يُلون بلون السكر المحروق « كاراميل caramel » تقليدًا للخل المخمر.

يستخدم الخل كمطهر للفواكه والخضار قبل استعمالها، وقد استخدم الصينيون الخل في مكافحة انتشار فيروس سارس، وللخل تأثير مطهر لسطح الجلد من الرأس إلى القدم (د. سلامة بشر ـ موقع لها أون لاين)

وقد أثنى جارفيس على خل التفاح فقال : إنه إذا شرب مع الماء كان أحسن علاج للبرد وكان ينصح زبائنه أن يتناولوا صباح كل يوم على الريق، كأسًا من الماء مع ملعقة صغيرة من الخل وأخرى من العسل ، وذلك لتطهير جهازهم الهضمي من كل سوء

ويحصلوا على عناصر مفيدة ومغذية ومطهرة. وشاهد بنفسه أن أطفال الفلاحين الذين يشربون الماء مع الخل كانت أجسامهم قوية وصحتهم جيدة.

يقول جارفيس: والأطباء متفقون على أن تناول مقدار قليل من الخل مفيد والإكثار منه مضر ، ويستثنى من ذلك خل التفاح ويستعمل طبيًا لتحضير الخل العطر النافع من الصداع والدوار والمناعة من الأوبئة ، وله أهمية في جعل خلايا الجسم بحالة جيدة وفي تعزيز مقاومة الجسم للكثير من الأسواء التي تهدده ، لأن تركيبه غني بالعناصر التي يحتاج إليها الجسم لتأمين التوازن بين خلاياه وفي طليعتها الفسفور والحديد والكلور والصوديوم والكالسيوم والمنجنيز والسيليكون والفلور.

ومن وصفات الطب الشعبي الهامة :

ـ الخناق (٧٠غ خل + كأس ماء: غرغرة ويشرب الباقي ببطء).

ـ الحروق (يدهن مكان الحرق بسرعة لتجنب حدوث فقاعات ، وذلك بخل التفاح وكذا في حروق الشمس).

ـ نخر الأسنان: يفيد الخل مضمضة بعد مزجه مع منقوع زهر الخطمية.

ـ لتقوية اللثة: مضمضة (٣٥غ خل +٣٥ غ ملح، ماء ١٠٠غ)

ـ ولسوء الهضم (كأس ماء فاتر فيه ملعقة صغيرة من خل التفاح).

ـ للأرق: (نصف ملعقة خل تفاح، ٢ ملعقة صغيرة عسل مع ١٠٠ غ ماء) يشرب بعد ساعة ونصف من العشاء.

ـ ومن أجل التنحيف يؤخذ مقدار ملعقتين من خل التفاح مع كوب من الماء، وتشرب بعد الطعام ٣ مرات يوميًا ولمدة شهرين.

ـ وللثعلبة يطلى المحل ٦ مرات يوميًا بالخل أو يفرك مرتين بروح الخل.

الخلة

والمادة الفعالة فيها هي الخلين ... وهي تعتبر أهم وسائل علاج الذبحة الصدرية وتصلب الشرايين وتفتيت حصى الكلى وتوسيع الحالب حيث يتناول المريض مغلي ملعقة صغيرة من بذر الخلة في كوب ماء ويشرب قبل الفطور. ومعظم أدوية هذه الأمراض مصنعة من الخلة.

وقد أعلن أخيرًا أن تناول مادة الخلين من الخلة على هيئة أقراص أمكن إنتاجها وهي العلاج الوحيد للأمراض الجلدية التي لم يكن لها دواء حتى الآن وهى « البهاق » الذي نقصد به أن الخلايا المكونة للمادة الملونة في الجلد تقل قدرتها على إفراز هذه المادة فتظهر البقع البيضاء فتنتشر على الجسم وتتسع .

ورغم أن هذا المرض لا يصاحبه أي تغيير في طبيعة الإنسان ولا يعدي غيره إلا أن تأثيره النفسي على المريض يكون عميقًا لذلك ، وأيضًا لأنه لا علاج له.

وكذلك مرض « الصدفية » الذي يصيب الجلد ببقع حمراء تكون عليها قشور تتساقط تلح على الإنسان أن يهرشها ... وهو أيضًا يؤثر على صحة المريض العامة ... ولا يعدي غيره إلا بما يسببه من حالات نفسية تؤثر على صاحبها مزاجيًا ... والتجارب التي أجريت أثبتت نجاح الخلة في علاج هذين المرضين إذ تزيد حالات الشفاء التام والكامل على تسعين في المائة من المرضي والباقي تتحسن حالتهم بنسب متفاوتة ... وما زالت الدراسة قائمة ... ولا زالت تضاف العديد من الأمراض التي تعالجها الخلة.

*****

خيار Cucumber



الأجزاء المستعملة في الخيار:

الثمرة مقشرة أو مع قشرها ، مطبوخة أو نيئة .

موطنه وتاريخه : موطنه شرق الهند ، كان يزرع بتوسع منذ حوالي ٣٠٠٠ سنة حيث اتجه نحو الشرق . عرفه الإغريق ، عرفه الرومان . وذُكرت بعض ثمار الخيار في كتب القرن السادس عشر الميلادي الخاصة بعلم النبات . ذكر الخيار أيضًا في كتب النبات بأنه ينمو إلى طول كبير ومذهل .

عُرف الخيار في إنكلترا منذ أمد بعيد ، حيث كان معروفًا في زمن الملك إدوارد الثالث ، وبعد ذلك أهمل الخيار وطواه النسيان حتى حكم هنري الثالث ، ولم يُزرع الخيار حتى أواسط القرن السابع عشر الميلادي .

تركيبه :

يحتوي على: ماء ٩٦٪ . القليل من فيتاميني (A , C) . سكريات الـclucides . الكبريت- البوتاسيوم .

استعمالات وفوائد الخيار الطبية :

١. يدر البول ويفتت الرمل والحصى حيث أكدت دراسة علمية قام بها مركز البحوث البيئية بجامعة أسيوط أن ثمار الخيار فعالة في علاج الاضطرابات البولية ومنع تكون الحصوات في الكلى والحالب إلى جانب دوره الحيوى في تخفيف الاضطرابات الهضمية.

وقال عبد السلام عاشور نائب رئيس الجامعة لشئون البيئة المشرف على المركز : إن الدراسة أوضحت أن الخيار يحتوي على مواد قلوية ؛ لذا فهو يساعد على ضبط التوازن الحمضي القاعدي في الجسم ويمنع زيادة نسبة الحوامض في الدم .. مشيرة إلى أن الخيار غني بمواد طبيعية تمنع تكون الحصوات البولية ، وهو مدر جيد للبول حسب قول وكالة أنباء الشرق الأوسط . وأوضح أن الخيار يعد مادة ملينة للأمعاء نظرًا لاحتوائه على نسبة عالية من الألياف الغذائية كما يحتوي الخيار على فيتامين (ج) المضاد للأكسدة ، ويستخدم كملطف لبشرة الوجه والمحافظة على نقائها ونضارتها وإزالة السواد حول العينين.

٢. قاتل للدودة الوحيدة حيث تؤخذ نصف أوقية من بذر الخيار وتُطحن وتسحق وتمزج مع السكر وتؤخذ على الريق ويشرب بعدها بساعة أو ساعتين فيحدث إسهال قوي .

٣. تستعمل البذور في :
- الأمراض الراشحة .
- التهابات وأمراض الأمعاء .
- التهابات أمراض المجاري البولية .
- تعديل حموضة المعدة .

٤. مهدئ للأعصاب ومعالج للأمراض النفسية واعتلال المزاج ، الخيار يزيل التوتر ويسكن الثورات النفسية .

٥. خافض لضغط الدم خصوصًا لأنه غني بعنصر البوتاسيوم الذي يعد ضروريا لتنظيم ضغط الدم الشرياني.

٦. يعالج أمراض الحساسية خصوصًا حساسية الجلد والشري , ويعصر الخيار ويشرب صباحًا ومساءً مقدار فنجان قهوة ويدهن بتكرار على الجلد .

٧. يستعمل زيت الخيار ومشتقاته في التركيبات التجميلية ، كملطف ، ومبرد ومنعم للجلد من كل الأمراض التي تهيّج الجلد ، وخصوصا إذا كان السبب من الشمس أو آفات الجلد ، ويمزج الخيار في تحضير « الصابون » الجامد والصابون السائل ، والجيلاتين Jelly . ويحضّر عصير الخيار ويمزج بالغليسرين وهو سائل منعم ومعقم للجلد .

وهناك تركيبة تجميلية للجلد وهي عبارة عن حليب الخيار تتكون من (صابون ، زيت زيتون ، شمع ، زيت لوز ، عصير خيار طازج ، وكحول) .

٨. في العطور يصنع زيت خاص يعطي رائحة الخيار .

٩. يكافح أمراض الصداع خصوصًا بوضع حلقات رقيقة على الجبهة وعلى الصدغ .

١٠. يكافح الخيار العطش. ومن العادات الشائعة أن تُفرغ نصف خيارة من بذورها وتُملأ بالماء يسقى بها الرضيع أول شربة ماء ... اعتقادًا من أنه بذلك لا يصاب بالعطش. ذلك أنه فعلًا يروى العطش ويطفئ الظمأ ... وهو بديل الماء إذا تعذر وجوده.

١١. خافض للحرارة والحميات .

١٢. ينشط الخيار الكبد ويعالج اليرقان .

١٣. يمنع الخيار خفقان وسرعة نبضات القلب .

١٤. مليّن للطبيعة ويعالج قبوضة المعدة والإمساك.

١٥. يحتوى الخيار على ألياف السيليلوز الغذائية التي تسهل عملية الهضم وتطرد السموم وتنظف الأمعاء.

١٦.تشير الدراسات إلى أنه يحتوي على أنزيم الايريبسين الذي يساعد على هضم المواد البروتينية.

محظورات :

يمنع الإكثار من الخيار للمرضى المصابين بـ :

• الأمراض الروماتيزمية لكثرة الماء والرطوبة فيه .

• أمراض تصلب الشرايين ونشافها وأمراض الفالج واللقوة والرعاش .

• الأفضل الإقلال منه لدى المتقدمين بالعمر .

• يفضل عدم استعماله عند المصابين بالفتور أو العجز الجنسي .

فوائد الخيار للبشرة

أوضح خبراء التجميل أن الخيار يحتوي على عدة عناصر مهمة لوظيفة الجلد منها الكبريت الذي يحافظ على نضارة الجلد وطراوته كما يحتوي على سكريات الـ clucidesالتي تغذي عضلات الوجه مؤكدين أنه يتمتع بخصائص مرطبة ومطهرة وملطفة وملينة، ويعتبر من المواد التي تناسب جميع أنواع البشرة.

فالخيار مرطب ومطهر وملطف وملين، ويعتبر من العناصر الثمينة في حقل الجمال . واستعرض هؤلاء في تقرير نشرته مجلة (وومنز وورلد) women's world بعضا من الوصفات الطبيعية التي يدخل فيها الخيار للتخلص من البقع الجلدية الناتجة عن الولادة أو التعرض للشمس ومنها :

– مسح الوجه ببرش خيارة ممزوجة مع الحليب بواسطة قطنة مرتين يوميًا لعدة أيام متتالية ويمكن غلي الخيار بالماء ومسح الوجه به ساخنا وباردًا إذا كانت بشرة الوجه من النوع الدهني.

– أما قناع الخيار فقد أثبت فعاليته في شد مساحات الجلد الواسعة من خلال مزج بذور الخيار وكمية مماثلة من بذور الشمام المطحونة بالحليب خالي الدسم ثم وضع هذا المزيج على الوجه لمدة نصف دقيقة إلى أن يجف ثم يتم نزعه بواسطة الماء العادي أو ماء الورد . وتستخدم نفس الطريقة السابقة للجلد الجاف مع استبدال الحليب بالكريمة الطازجة.

– وينصح بالخيار أيضًا لمعالجة حب الشباب والرؤوس السوداء وذلك بأخذ القليل من عصير الخيار وملعقة من الكريمة الطازجة وملعقة أخرى من ماء الورد أو ماء الزهر وبياض بيضة واحدة مخفوقة كما يمكن استخدام عصير الخيار في المساء ليستمر مفعوله طيلة الليل حيث يجعل الوجه أشقر اللون مع تكرار هذه العملية.

– لتلطيف البشرة يمكن استخدام شرائح من الخيار ووضعها فوق العينين وبشرة

الوجه ؛ إذ يحافظ على نقاء البشرة واستمرار حيويتها.

وبشكل عام فإن الخيار يعتبر من الخضار التي يكثر تناولها ويعتبر من الخضار الملطفة في الأجواء الحارة والمنعشة للبشرة

وقد كان رسول الله ﷺ يأكل القثاء (الخيار) بالملح .

الدوم

هو عبارة عن شجرة تشبه عادة النخيل إلا أن لها أغصانا يتفرع كل غصن إلى غصنين فقط أي أنها تتفرع مثنى مثنى . وهي كثيرة جدًا في جازان.

ويطلق بعض الناس الاسم دوم على الشجرة وبعضهم يقصدون بها الثمرة التي يصل حجمها إلى حجم الرمانة ولكنها ملساء ولامعة وبنية اللون.

والغلاف الخارجي لثمرة الدوم يؤكل وهو عبارة عن لب ذا طعم حلو أما البذرة فهي صلبة جدًا وعادة تستعمل غذاءً جيدًا للجمال .

تحتوي ثمار الدوم على مواد سكرية وراتنجية وقلويدات مفيدة في حالات الحميات ومنعشة في نفس الوقت وخافضة جيدة لضغط الدم.

تستخدم أوراق الدوم على نطاق واسع لصناعة المطارح والزنابيل والبسط وحتى أحذية وقبعات جميلة للنساء والرجال .

ويسمى ورق الدوم في جنوب السعودية « بالخبار » ويعرف علميًا باسم Hyphoena thebaico.

نبات الدوم للضعف الجنسي.

توصل فريق بحثي من المركز القومي للبحوث في مصر لمستخلص طبيعي من نبات «الدوم» له تأثيره الواضح في علاج اضطرابات القدرة الجنسية عند الرجال وزيادة عدد الحيوانات المنوية، كذلك تأثيره الجيد على مستوى الهرمون الذكري «التستوستيرون».

تقول الدكتورة منى حافظ الباحثة بقسم كيمياء المركبات الطبيعية بالمركز : إن الدراسات الأخيرة أكدت أن أعدادًا متزايدة من الرجال الأصحاء ممن تقل أعمارهم عن ٤٥ عاما يطلبون الحصول على أدوية علاج الضعف الجنسي، كما أن الإحصاءات أشارت إلى أن ٤٥٪ من الرجال فوق سن الأربعين يعانون متاعب جنسية تصل هذه

النسبة إلى حوالي ٦٠٪ في سن الستين.

وتشير د. منى حافظ إلى أنه من الأمراض المؤدية إلى الضعف الجنسي السكري وارتفاع الضغط والكوليسترول ودهنيات الدم والسمنة، ومن المهم علاج هذه الأمراض مبكرا للحفاظ على القدرة الجنسية عند الرجال، مع ضرورة اتباع أنظمة غذائية صحية ومتوازنة تمد الجسم باحتياجاته فقط لمنع تراكم الشحوم والإصابة بالاضطرابات المختلفة . كما أنها توضح أيضا أن التدخين والكحوليات وتعاطي المخدرات بأنواعها ثلاثية مسؤولة عن الضعف الجنسي، وأيضا نجد أن الحالة النفسية تلعب دورا مهما في هذه الاضطرابات . وتشير د. منى الباحثة بالمركز القومي للبحوث إلى أن استخدام الأدوية التي تحسن القدرة الجنسية حاليا يعد أبسط الوسائل ولكنها لا تخلو من الآثار الجانبية خاصة لمرضى القلب والضغط وتضخم البروستاتا.

وفي محاولة لإيجاد مصدر طبيعي آمن وفعال وخال من أي سُمية لعلاج القدرة الجنسية عند الرجال قام فريق من المركز باستخدام نبات الدوم في الوصول لمستخلص طبيعي يحسن هذه القدرة، فقد أثبتت سلسلة من التجارب والأبحاث العلمية فاعلية هذا النبات في زيادة عدد الحيوانات المنوية لذكور فئران التجارب التي تناولت المستخلص الطبيعي لنبات الدوم والتأثير الواضح والايجابي في سلوك هذه المجموعة بالمقارنة بمجموعة أخرى لم تتناول هذا المستخلص ، وأيضا بالمقارنة بمجموعة تم إعطاؤها عقارًا من العقاقير المتوفرة بالأسواق، وقد أكدت نتائج التجارب تأثير المستخلص الجيد والايجابي على وظائف الكبد مما يشجع على استخدامه في الإنسان.

الدوم وخفض نسبة الكوليسترول

وأشارت إلى أن هناك نتائج علمية خرجت من المركز عن نبات الدوم أكدت فاعلية هذا النبات المصري الفرعوني القوي المعمر في خفض نسبة الكوليسترول بالدم ، وهي من أهم الأمراض التي تسبب تصلب الشرايين بالقلب والمخ ، ومن هنا جاءت العلاقة القوية بين تأثير النبات كخافض للكوليسترول والضغط وتأثيره الجنسي على الحيوانات المنوية والهرمون الذكري «التستوستيرون» .

والذي يعاني واحد من كل عشرة أشخاص من انخفاض مستوياته بالدم، وتتضاعف هذه النسبة بعد الستين لتصبح رجلًا واحدًا من كل خمسة رجال يعاني من نقص الهرمون الذكري بالدم، كما أن نقص إفراز هذا الهرمون المهم يكون بمعدل ١٪ سنويًا عند بلوغ الرجل سن الأربعين.

نقص هرموني

تشير د. منى حافظ إلى أن نقص إفراز هذا الهرمون الذكري لا يؤثر فقط على الطاقة والقدرة الجنسية ، وإنما يؤثر أيضا على القوة والذاكرة، وضعف بنية العظام كما يؤثر انخفاضه أيضا على انخفاض كفاءة بعض العمليات الحيوية بالجسم، ولهذا كان من الضروري وجود مصادر طبيعية آمنة لتعويض هذا النقص الطبيعي «الفسيولوجي» في معدلات إفراز هرمون الذكورة، وتؤكد أن مرحلة تجارب المستخلص على فئران التجارب انتهت ويستعد الفريق البحثي حاليا لتجربته على الإنسان.

وفي النهاية تؤكد ضرورة التفرقة بين الاضطرابات الجنسية التي تحدث بسبب وجود أسباب نفسية أو التي تسببها الأمراض العضوية حتى يتلقى المريض العلاج المناسب في وقت مبكر، مع أهمية عدم تعاطي الأدوية والمنشطات إلا بعد استشارة الطبيب خاصة في مرضى القلب والضغط وتضخم البروستاتا.(عفاف السيد- البيان العدد ٩٤٩٩) بتصرف.

*****

الدباء



عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: أن خياطًا دعا رسول الله ﷺ لطعام صنعه، قال أنس: فذهبت مع رسول الله ﷺ فرأيته يتتبع الدباء من حوالي القصعة، قال: فلم أزل أحب الدُبّاء من يومئذ.

وفي رواية ثانية: فقرب إلى رسول الله ﷺ خبزًا ومرقًا فيه دُبّاء وقديد.صحيح البخاري في الأطعمة ٥٣٧٩ .

الدبا: بضم الدال المشددة هو القرع، وقيل: خاص بالمستدير منه، وفي شرح المهذب للنووي أنه القرع اليابس، وهو اليقطين أيضًا .

ودل الحديث الشريف على أن رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم كان يحب اليقطين، وما أحب عليه الصلاة والسلام شيئًا إلا وجدت في ذلك سرًا عظيمًا -كما يقول أحد المختصين- فماذا في اليقطين؟!

جاء في كتاب (تركيب الأطعمة) الشهير: تبلغ نسبة الماء في اليقطين ٧٠٪ ويحتوي على كمية قليلة من السكر والألياف، وتعطي المائة غرام منه ٦٥ حريرة فقط، فهو غـذاء جيـد لمن أراد إنقاص وزنه، وهو فقير جدًا بالصوديوم، فهو يناسب المرضـى المصـابين بارتفـاع ضغط الدم، وغني بالبوتاسيوم الذي يلزم عند الذين يتناولون الحبـوب الـتي تـدر البـول، كما أنه يحتوي على البوتاسيوم والكالسيوم والمغنيزيوم والفوسـفور والحديـد والكبريـت والكلور. وهو غني بالفيتامينات وفي طليعتها فيتامين أ.

وجاء في كتاب الطب النبوي لابن قيم الجوزية: يعد اليقطين غذاءًا رطبًا بل غنيًا، ينفع المحمومين ماؤه، يقطع العطش، ويذهب الصداع إذا شرب أو غسل به الوجه، وهو ملـين للبطن كيفما استعمل، فهو من ألطف الأغذية وأسرعها انفعالاً.وهناك أدلة حديثـة تشـير إلى أن اليقطين يفيد في الوقاية من السرطان .

وقد نشرت مجلة الأبحاث البيوكيميائية عام ١٩٨٥ دراسـة أجريـت في المعهـد الـوطني للسرطان في الولايات المتحدة، أشارت هذه الدراسة أن لليقطين فعلًا واقيًـا مـن سـرطان الرئة عند سكان نيوجرسي في الولايات المتحدة .

*****

الرمان Pome Grante



ورد ذكـر الرمـان في القـرآن الكـريم في ثـلاث آيـات في سورتي الأنعـام والـرحمن ﴿ فِيهِمَـا فَاكِهَـةٌ وَنَخْـلٌ وَرُمَّـانٌ ﴾ [الرحمن:٦٨] .

وقال رسول الله ﷺ : « **ما من رمانة إلا ولقحت من رمان الجنة، وما رمانة إلا فيها حبة من رمان الجنة** ».

ولذلك كان يحرص سيدنا على أن يأخـذ كـل الفصـوص الموجـودة في الرمـان حتـى يصيب فص رمانة الجنة.

وروي عن الإمام علي بن أبي طالب رضي الله عنه أنه قال: إذا أكلتم الرمانة فكلوها بشحمها فإنه دباغ للمعدة. و ما مـن حبـة منهـا تقـوم في جـوف رجـل إلا أنـارت قلبـه وأخرست شيطان الوسوسة أربعين يومًا.

أما عن « كلوا الرمان بشحمه فإنه دباغ للمعدة »، أولاً القلف الأبيض الذي هي الطبقة البيضاء بين الفصوص هذه تحتوي على مادة قابضة ومضادة للحموضة، وثبت أنها تقوم بشفاء قرحة المعدة وقرحة الاثنى عشر، حيث يأخذ الأطباء في أوربا المستخلص المائي أو المعلق منها ويدخلوه بالمناظير ويحقنوا قرحة المعدة وقرحة الاثنى عشر فتبرأ في الحال.ولذلك قال رسول الله ﷺ فيما رواه الإمام أحمد : « **كلوا الرمان بشحمه فإنه دباغ للمعدة** ».من لقاء للدكتور عبد الباسط محمد السيد على قناة الجزيرة في برنامج بلا حدود ٤/ ١٢/ ٢٠٠٢م.

والرمان شجيرة يصل ارتفاعها إلى ٦ أمتار لها أغصان متدلية، في أطرافها أشواك ، وأغصانها وأوراقها تميل إلى اللون الأحمر . أزهارها حمراء فاتحة اللون جميلة المنظر . الثمرة كروية تحمل تاجًا . قشرة الثمرة جلدية القوام .

تحتوي الثمرة على كثير من البذور الحمراء أو أحيانا تميل إلى البياض ولكن في الغالب تكون بلون أحمر قاني..

وتسمى أزهار الرمان بالجلنار وهذا معرب لكلمة كلنار الفارسية التي معناها ورد الرمان . يعرف باللغة الفرعونية باسم « رمن » .

يعرف الرمان علميًا باسم **Punica granatum**.

الجزء المستعمل من النبات: الثمار (القشرة والبذور) وقشور الجذور ولب الثمر وكذلك الأزهار.

الموطن الأصلي للرمان : موطن الرمان الأصلي جنوبي غرب آسيا أو من غرطاجة، كما ينبت في شمال غرب الهند ويزرع تجاريًا في الأقطار المتاخمة للبحر الأبيض المتوسط وفي وسط كاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية. كما زرع في إيران وكان مزروعًا في حدائق بابل المعلقة وفي بعض المناطق الحارة والجافة. ويزرع الرمان على نطاق واسع في المملكة ويعتبر من أجود الأنواع.

المحتويات الكيميائية للرمان :

تحتوي قشور ثمرة الرمان على ٢٥الى ٢٨٪ مواد عضوية (Tannins) وأهم مركب في هذه المجموعة الكيميائية مركب بيونيكالين (punicalin) والذي يعرف باسم جراناتين بـ (Granatine D) ، ومركب بيونيكا لاجين والذي يعرف باسم (Grananatine C) ،

كما يحتوي على جراناتين أ، جراناتين ب.

- أما قشور الجذور والسيقان فتحتوي على مواد عفصية بنسبة ٢٠الى ٢٥٪ وأهم مركبات هذه المجموعة مركب كازورين (Casuarin) وبونيكالاجين (Punicalagin) وبونيكا كورتين (Punicacortein) .

كما تحتوي القشور قلويدات بيبريدينية بنسبة ٠،٤٪ في قشرة الساق و٠,٨٪ في قشرة الجذر وأهم القلويدات ايزوبيليتيرين (Isopelletierine) .

وإن ميثايل ايزو بيليتيرين (N-Methylisopelletierine) وبسودو بليترين (Pseudopelletierine)

تحتوي البذور على مواد سكرية وحمض الليمون وماء بنسبة ٨٤٪ ومواد بروتينية ومواد عفصية ومواد مرة وفيتامينات أ، ب، ج، ومعادن مثل الفوسفور والبوتاسيوم والكالسيوم والمنجنيز والحديد والكبريت ومواد دهنية.

استخدامات الرمان في التاريخ القديم:

الرمان يعتبر من أقدم أشجار الفاكهة في مصر، وقد جاء ضمن العديد من الوصفات الفرعونية العلاجية، كما أكد المؤرخ اليوناني القديم (هيرودوت) أن الرمان كان يزرع في حدائق الملوك في مصر القديمة.

وقد عرف الطبيب الإغريقي ديسقوريدس في القرن الميلادي الأول قدرة الرمان على طرد الديدان . وجاء في بردية إيبرز الطبية كوصفة علاجية استخدمت فيها القشور والجذور لعمل مستحلب يشرب لطرد الديدان المعوية.

كما جاء في وصفة أخرى لقتل الدودة الوحيدة المعروفة بثعبان البطن. حيث يؤخذ قشر جذور الرمان وينقع في الماء ثم يعصر ويشرب السائل مرة واحدة.

كما استعمل الفراعنة قشر الرمان أيضًا مخلوطًا مع الزنجبيل لمنع حالات القيء، وعالجوا به كذلك حالات الجرب والقروح والجروح وبعض الأمراض الجلدية الأخرى على هيئة لبخات.

أنواعه

والرمان منه الحلو ومنه الحامض ومنه المر ولكل من هذه الأنواع فوائده الطبية

والغذائية . وقد تحدث أطباء العرب عن الرمان فقال داوود الأنطاكي: « الرمان كله جلاء، مقطع، يغسل الرطوبات وخمل المعدة، ويفتح السدد ويزيل اليرقان والطحال ويحمر الألوان مجرب، فإنه إذا غلظ في الشمس أو بالطبخ في النحاس، واكتحل به، أحد البصر، ونفع من الدمعة والجرب والظفر.والنوع الحامض يزيل السعال المزمن وخشونة الحلق وأوجاع الصدر، كما يقمع الصفراء ويقطع العطش واللهيب والحرارة ، وإذا هرس بشحمه وشرب بالعسل أو السكر أسهل إسهالًا رديئاً، وإذا طبخ قشره مع العفص حتى ينعقد قطع الإسهال المزمن والدم شرباً. وإذا طلي على الجروح والقروح ألحمها.

جذور الرمان إذا شرب مطبوخاً، أسهل وأخرج الديدان، وإذا أكل من بذره قبل نضجه على الريق منع من الرق والدمامل سنة كاملة.

أما ابن سينا فيقول في قانونه : « الحامض يقبع الصفراء ويمنع سيلان الفضول إلى الأحشاء، حب الرمان مع العسل طلاء للدامس، حب الرمان مع العسل طلاء للقروح الخبيثة الخشنة وأقماعه للجراحات، والجلنار يلزق الجراحات بحرارتها، والحلو من الرمان ملين. حب الرمان بالعسل ينفع من وجع الأذن وهو طلاء لباطن الأنف، وإذا طبخت الرمانة الحلوة ثم دقت كما هي وضمد به الأذن نفع من ورمها، تنفع عصارة الرمان الحامض من ظفرة العين، الحامض أكثر إدرارًا للبول من الحلو، وكلاهما يدر وحب الرمان مع العسل ينفع من قروح المعدة، الرمان المر ينفع من الحميات والالتهابات ».

ابن البيطار يقول: « حب الرمان ممزوجًا مع العسل طلاء ينفع الدامس وآلام الأذن وشرابه من التهاب المعدة والحميات، أزهار الرمان تشد اللثة وتلزق الجراحات، يتمضمض بطبيخ الأزهار فيقطع نزيف اللثة الدامية والأسنان المتحركة، عصير الرمان إذا طبخ في إناء نحاسي إلى أن يثخن واكتحل به أذهب حكة العين وزاد في حدة البصر، إذا طبخ قشر الرمان وجلس فيه النساء نفعهم من النزف ».

أبو بكر الرازي يقول : « يستخدم ماء الرمان في حالات الحمى وقروح الرئة ».

الرمان في الطب الحديث

الرمان مقو للقلب قابض وطارد للدودة الشريطية يعالج الزحار والدوسنتاريا وخاصة إذا قشرت ثمرة الرمانة ثم أخذت البذور بما في ذلك شحم الرمانة وعصرت ثم شربت ، فإن ذلك علاج للدوسنتاريا والزحار وهو من العلاجات المقننة.

يكافح الرمان الوهن العصبي ويكافح الأورام في الأغشية المخاطية. يعتبر الرمان من الفواكه المطهرة للدم ومنظف لمجاري التنفس ويشفي عسر الهضم وأكله عادة مع الأكلات الدسمة يهضمها بشكل لا مثيل له.

تستعمل قشور ثمار الرمان التي تحتوي على كمية كبيرة من المواد العفصية التي لها صفة القبض كعلاج لالتهابات الحلق أو تورمه وكذلك للدوستاريا والأمبيبا. وفي الصين يستعمل الرمان كعلاج للاسهال المزمن وكذلك الدوستتاريا وضد البراز الذي يصاحبه نزف دموي.

كما وجد أن عصير الرمان يشفي بعض أنواع الصداع وأمراض العيون وبالأخص ضعف النظر ؛ لقد وجد أيضًا أن مغلي أزهار الرمان مفيدة جدًا لعلاج أمراض اللثة وخلخلة الأسنان.

وهناك استعمالات داخلية وأخرى خارجية للرمان وهي:

الاستعمالات الداخلية:

- لعلاج حالات ا لحمى الشديدة والإسهال المزمن والدوستتاريا الأمبيبة والصداع وضعف البصر ، يستخدم عصير الرمان بمعدل كوبين يوميًا.

-لطرد الديدان المعوية وبالأخص الدودة الشريطية وعلاج البواسير يستخدم منقوع قشر جذور الرمان بمعدل ملعقة صغيرة مع ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث إلى أربع مرات في اليوم.

- لمتاعب الأنف ولتنشيط الأعصاب وحالات الإرهاق يؤخذ قطرات من ماء الرمان وتمزج مع ملعقة عسل ثم توضع في الأنف فتشفى بإذن الله متاعب الأنف كما أن شرب عصير الرمان مع العسل يفيد الأعصاب والإرهاق.

- عصير الرمان الممزوج مع قليل من الماء ومع قليل من العسل يعالج حالات الإمساك والمواظبة على هذه الوصفة تنقي الدم وتقاوم عسر الهضم.

الاستعمالات الخارجية:

- لعلاج اللثة والتهابها وتقرحاتها يستخدم مغلي أزهار الرمان لغرغرة ومضمضة ثلاث مرات في اليوم.

- لعلاج رشح الأنف وحالات البرد يقطر منقوع الرمان في الأنف بمعدل ثلاث نقط ثلاث مرات في اليوم.

- لزيادة تثبيت لون الشعر يضاف مغلي قشور الرمان إلى الحناء بغرض تثبيت اللون وإزدهار عملية التلوين.

- دخان خشب الرمان تطرد الهوام.

- يستعمل قشر ثمار الرمان في دباغة الجلود وفي تثبيت ألوان الصباغ.

هل هناك أضرار جانبية للرمان؟

- لا يوجد أضرار جانبية للرمان إذا استخدم حسب الجرعات المعطاة ويجب عدم زيادة جرعة قشور الساق أو الجذر لأن الجرعات العالية فيها سامة. (نقلا عن جريدة الرياض الاثنين ٢٠ شعبان ١٤٢٥العدد ١٣٢٥٤ السنة ٤٠)

يقول ابن القيم: أن حلو الرمّان جيد للمعدة ومقوّ لها بما فيه من قبض لطيف، نافع للحلق والصدر والرئة، جيد للسعال، وماؤه ملين للبطن يغذو البدن غذاء يسيراً، يعين على الباه ولا يصلح للمحمومين. وحامضه قابض لطيف ينفع المعدة الملتهبة ويدر البول ويسكن الصفراء ويقطع الإسهال ويمنع القيء ويقوي الأعضاء. وأما الرمّان المزّ فمتوسط طبعًا وفعلًا بين النوعين وهذا أميل إلى لطافة الحامض قليلاً.

وقال الرازي: الرمان الحلو ينفخ قليلًا حتى أنه ينعظ والحامض يذهب شهوة الباه، الحلو يعطش والحامض يطفئ ثائرة الصفراء ويقطع القيء، وجميع الرمّان ينفع من الخفقان.

قشر الرمان : تحتوي القشرة الخارجية لثمر الرمّان على حمض العفص Tannic Acide وهي مادة قابضة لذا يستعمل مسحوق القشور المجففة كمضاد جيّد للإسهال والزحار، وكمرقئ للنزوف الهضمية. كما يستعمل مغلي القشور لهذا الغرض ويفيد كطارد للديدان وخاصة الدودة الوحيدة لاحتوائه على مادة البلليترين Peletierine. ويستفاد من خواص القشور في تثبيت الألوان فتستخدم في دباغة الجلود وفي التخضيب بالحنّاء.

قشور ثمار الرمان الطازج أو المجفف وعسل النحل النقي .

قشور ثمرة الرمان تحتوي على مواد عفصية (Tannins) بنسبة ٢٠- ٢٥٪ وهو عبارة عن Gall tannins والذي يشمل Granatine, Punicalagin, Punicalin. وقد وجد أن استخدام مسحوق قشر الثمرة إذا مزجت مع العسل النقي يعطي نتائج إيجابية ضد قرحة المعدة ويجب ملاحظة عدم استخدام مسحوق الثمار وحده بل يجب مزجه مع العسل النقي ، وقد جربت هذه الوصفة على عدد كبير من المرضى وأعطت نتائج جيدة، تستخدم كميات متساوية من مسحوق ثمار الرمان الجافة أو مفروم ثمار الرمان الطازجة وعسل النحل النقي ، ويؤخذ من هذا المزيج ملعقة صغيرة على جرعات بمعدل ثلاث مرات في اليوم وتؤخذ قبل الوجبة الغذائية بحوالي ربع ساعة ملعقة كبيرة.

ملاحظة هامة : يجب عدم الاستمرار في تناول هذا العلاج بعد الشفاء كما يجب عدم زيادة الجرعات عن الجرعات المحددة وعدم استخدام المسحوق بدون عسل.

عصير الرمان: عصير الرمان يقي من أمراض القلب : بعد أن كشفت عدد من الأبحاث دور المواد المسماة «فليفونيدات» على الجسم، وأنها تعمل كمضادات أكسدة قوية داخل الجسم، بدأ البحث عن هذه المواد في المواد الغذائية، وكانت سلسلة من الأبحاث التي تؤكد وجودها في عدد من النباتات والأزهار، ووجد أن الرمان زاخر بمركبات منع الأكسدة هذه، حيث وجد أنها فعالة بصورة جيدة لمنع أكسدة دهون البلازما «التي يعتقد أنها من أسباب تصلب الشرايين» نشرت الدراسة دورية التغذية الإكلينيكية وتمت الدراسة على أشخاص أصحاء وعلى حيوانات التجارب، حيث تم إعطاء الأصحاء عصير الرمان لمدة أسبوعين والحيوانات ١٤ أسبوعاً. وذلك بهدف معرفة تأثير عصير الرمان على أكسدة البروتينات الشحمية وتكدسها، وتصلب الشرايين عند الأصحاء أو حيوانات مصابة بتصلب الشرايين .

وجدت النتائج أن عصير الرمان يعمل على التقليل من تكدس البروتينات الشحمية الضارة بالجسم وأكسدتها عند المتبرعين الأصحاء. كما أنه يؤدي إلى تقليل حجم مشكلة تصلب الشرايين في فئران التجارب، وخلصت الدراسة بنتيجة مفادها أن لعصير الرمان مفعولًا قويًا كمضاد لتصلب الشرايين عند الأشخاص الأصحاء، وكذا عند الحيوانات المصابة بتصلب الشرايين. وهذا المفعول يرجع بصورة أساسية لوجود مضادات الأكسدة في الرمان.

ولعصير الرمان الحامض خواص هاضمة ممتازة لارتفاع نسبة الحموض العضوية فيه وخاصة بالنسبة لهضم الدسم، وهذا يساعد أيضًا على الوقاية من النقرس ومنع تشكل الحصى الكلوية. لذا يستعمل بإضافته إلى المآكل الغليظة فيساعده على هضمها وعلى تخليص الأمعاء منها. وتعتبر ثمرته من المواد المنعشة وز المقوية للقلب والأعصاب حيث تفيد المصابين بالوهن العصبي، كما أن لها خواصّ هاضمة. وإذا قطر العصير في الأنف وحده أو ممزوجًا مع العسل فإنه يكافح أورام الأغشية المخاطية لكونه مقبضًا للأوعية الدموية كما يعين بذلك على تنظيف مجاري التنفس ويفتحها عند المصابين بالزكام والرشح، كما يشفي عسر الهضم.

ويصنع من العصير نوع من الدبس _ دبس رمان _ وهو خير الحموض المحفوظة التي تضاف إلى الطعام ويستعمل طبيًا لمعالجة أمراض الفم واللثة.

ولعلاج حموضة المعدة :

قشر الرمان (يجمع قشر الرمان ويجفف ومن ثم يطحن ناعم ثم يمكنك تناوله بطريقتين تختار أي منهما :

الطريقه الأولى : غلي كوب من الماء في إبريق وإضافة ملعقة صغيرة من مسحوق قشر الرمان إليها ... ومن ثم يشرب كالشاي إلا أنه سيكون شديد المرارة .

الطريقه الثانية هي : إضافة ملعقه من مسحوق قشر الرمان إلى علبة زبادي طازجة تخلط ومن ثم يتم تناولها ... هذا إذا لم تتحمل مرورة الطريقة الأولى . وهذه الطريقة مجربة وتعتبر دواء ناجح لحموضة المعدة والحرقان في الحالات العادية وليست المزمنة أو الحالات المتأخرة والتي ينصح فيها باستشارة الطبيب والكشف الطبي السليم .

مع ملاحظة الأخذ بعين الاعتبار البعد عن :

١- المأكولات الساخنة والبهارات الحارة .

٢- كثرة الأكل بحيث لا يعطي للمعدة الفرصة في الهضم .

٣- الانفعالات النفسية والضغوط العصبية .

أكدت دراسة علمية حديثة أن ثمار الرمان تعالج ١١ مرضًا وتوفر احتياجات الجسم الأساسية من العناصر الغذائية. وقالت الدراسة : إن بذور الرمان ذات الغلاف العصيري البلوري والتي تستخدم في سلطة الفواكه تقضي على البكتريا المسببة للإسهال، كما تقوي

القلب والمعدة وتدر البول وتطهر الدم وتذيب حصوات الكلى وتلطف الحرارة المرتفعة بالجسم وتشفي عسر الهضم وتقلل آلام النقرس، كما أن مسحوق أزهارها يستخدم شرابًا أيضًا ضد الإسهال. وبينت بعض الدراسات السابقة أنه يمكن استخدام الرمان لمعالجة الزحار (الدوسنتاريا) ومعالجة الوهن العصبي وبعض أنواع الأورام التي تصيب الأغشية المخاطية، خاصة إذا استخدم مع العسل. وقالت : إن تناول الرمان مع الأغذية الدسمة تساعد على هضمها بشكل جيد.

*****

ريحان(الآس) (الحبق) (Basil)



وهو نبات عطرى عرفه الإنسان منذ القدم أوراقه لماعة وعطرية مليئة بغدد صغيرة تتفتح زهورها في شهر آيار / مايو بيضاء ولها رائحة زكية، وتنضج الثمار في الخريف.

يعرف الريحان علميًا باسم Ocimum basilicum ويتبع الفصيلة الشفوية Labiaceae.

موطنه الهند ويزرع في جميع البلاد العربية. وتهتم العرب بالريحان وبالأخص شبه الجزيرة العربية فقد عرفوه منذ القدم.

الوصف النباتي :

نبات شجيري صغير ، يزرع في الحدائق كنبات زينة ، والنبات مغطى بزغب ناعم ، له أوراقًا بسيطة معنقة بيضاوية حافتها كاملة ، والأزهار متجمعة في نورات مكتظة وهي بيضاء أو محمرة قليلًا ، وقد عرفه الفراعنة باسم ست واليمنيون باسم الحابي أو شجرة الرعاف، وفي الجزيرة العربية باسم حوك .

الجزء الطبي : الأوراق والأزهار والبذور .

الجوهر الفعال زيت الريحان وهو سائل أبيض اللون له رائحة ذكية مميزة يحتوي على الأوسيميسن Ocimecene ، كما أن زيت الريحان الكافوري Ocimum) killimandsc haricum) وهو سائل أصفر اللون له رائحة الكافور Camphor

لاحتوائه على هذه المادة .

أهم فوائده الطبية :

يستعمل الزيت الطيار الذهبي الحلو في العطور ، وفي المشروبات المختلفة وفي الأطعمة المطبوخة والصلصات ، كما يستعمل منقوع الأزهار والأوراق كطارد للغازات فيزيل المغص المعوي ، كما أنه مدر للبول. أما مغلي البذور في الماء فيستعمل في علاج الدوسنتاريا . وفي الهند يستعمل لعلاج الإسهال المزمن .

الريحان الكافوري تستعمل عجينة أوراقه في علاج بعض الأمراض الجلدية .

أما الزيت المميز بوجود مادة الكافور ، فهو الذي يستعمل طبيًا ، حيث يدخل في التركيبات الخاصة بالروماتزم ونزلات البرد وفي علاج الكدمات والتهاب المفاصل حيث يحتوي الزيت بجانب مادة الكافور على اللينالول واليوجينول وسينامات الميثيل(سعد وآخرون، ١٩٨٨) .

كما ذكر من فوائد الريحان :

١- يفيد مشروب أوراق الريحان المغلي لاضطرابات الجهاز الهضمي وعلاج البرد والحمى .

٢- استخدم قديمًا لمقاومة نوبات الصرع لاحتوائه على مادتين مهدئتين وهما: مادة الليثانول ومادة الإستراجول.

٣- كان يستخدم لتقليل الدوار والرعاف .

٤- يفيد مشروب الريحان أيضا لإزالة الغثيان والأرق وتخفيف حدة السعال وتسكين تهيج القولون .

٥- إذا أكلت أوراقه بانتظام فإنه سيكون مفيدا لصحة القلب والأوعية الدموية، وهو فاتح للشهية .

٦- بذور الريحان توقف الإسهال وتخفف ألم المغص.

وقد ورد ذكر الريحان في القرآن الكريم في أكثر من آية حيث يقول جل من قائل في سورة الواقعة الآية ٨٩: ﴿ فَرَوْحٌ وَرَيْحَانٌ وَجَنَّةُ نَعِيمٍ ﴾ ويقول الله تعالى في سورة الرحمن

الآية ١٢ : ﴿ وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ ﴾ .

كما ورد ذكره في الحديث النبوي فعنه ﷺ أنه قال: « **من عرض عليه ريحان فلا يرده فإنه خفيف المحمل طيب الرائحة** ».

وقد عرف في أوروبا وأُطلق عليه لقب « العشبة الملكية » واستعمل آنذاك كدواء له مزايا كثيرة واشتهر في بريطانيا خاصة لصفاته العطرية.

قال عنه ابن سينا « ينفع من البواسير طلاءً بعد أن يدق طازجًا أو يؤخذ دهنه ويصير مرهمًا فإنه نافع للنفخ العارض للمعدة ».

وقيل عنه في الطب القديم أن شمه ينفع الصداع، وهو يجلب النوم وبذره حابس للإسهال الصفراوي، ومسكن للمغص، ومقوٍّ للقلب ونافع للأمراض السوداوية. وقيل زهرته منشطة ومهضمة وهي أحسن ما يوصى به لتمدد المعدة وارتخائها، ويؤخذ نقيعها. وأخذ نقيع الأوراق والأزهار باردًا يمنع القيء وساخنًا يمنع المغص.

أما في الطب الحديث فيعتبر من المنبهات الهاضمة ومضاد للتشنج ، وقد قامت شركات كبيرة في الولايات المتحدة بزراعة واستثمار أنواع الرياحين حيث يستخلص زيته العطري بشكل تجاري ويصدر إلى معظم بلدان العالم، كما تستخدم أوراقه طازجة أو منقوعة أو مغلية لعلاج كثير من الأمراض. ويوجد منه مستحضرات كثيرة تستخدم على نطاق واسع لتطبل البطن والشبع ولتنشيط الشهية ولتحسين عملية الهضم وكمدر.

وفي الطب الصيني يستخدم الريحان على نطاق واسع حيث يستخدم لمشاكل الكلى وتقرحات اللثة.

وفي الطب الهندي يستخدم الريحان لعلاج آلام الأذن والمفاصل والأمراض الجلدية والملاريا. أما زيت الريحان النقي المفصول من النبات فيستخدم في النطاق الشعبي لعلاج الجروح وآلام الروماتزم والبرد واحتقان المفاصل وآلامها والإجهاد. كما يستخدم منقوع ورق الريحان لمنع تساقط الشعر. ولأن الريحان أو زيت الريحان يحتوي على نسبة من مركب الاستراجول ، فإنه ينصح بعدم استخدامه من قبل النساء الحوامل كما ينصح بعدم استخدامه من قبل الأطفال تحت سن الثانية. يستعمل الريحان مع الغذاء كتابل جيد

حيث تضاف أوراقه إلى السلطات ويدخل كثيرًا في عمل الحساء والسجق وتدخل أوراقه الأطعمة المطبوخة ويستعمل زيته الطيار في العطورات والمشروبات.

يستخدم الريحان في بعض مناطق المملكة للزينة حيث تستعمله النساء والرجال على حد سواء وكذلك الأطفال الصغار ويهتمون في منطقة عسير بزراعته وله سوق كبير ، ويستعمل عادة في المناسبات مثل الزواج والأعياد والأفراح. ويستخدم لإعطاء الملابس والأثاث رائحة عطرية فواحة حيث يوضع داخل الملابس وبين ثنايا الفراش. وكانت النساء في قديم الزمان وحتى الوقت الحاضر يضعن في رؤوسهم أغصانًا جميلة من الريحان كما يضعن في حلوقهن بعض أغصان الريحان الملونة الجذابة بشكلها وبرائحتها.

*****

زبيب

الزبيب : هو العنب المجفف في الشمس ، ذو سكر عالي ، لا يحتوي بعضه على بذر في جوفه .

قال عنه النبي الأعظم محمد (صلى الله عليه وآله) :

« عليكم بالزبيب فإنه يكشف المرّة ويذهب البلغم ويشد العصب ويذهب الإعياء ويحسن الخلق ويطيب النفس ويذهب بالغم ».

وقال الإمام علي كرم الله وجهه : (الزبيب يشد القلب ويذهب بالمرض ويطفئ الحرارة ويطيب النفس).

وقال : (من تصبح بواحدة وعشرين زبيبة حمراء ، لم يصبه إلا مرض الموت) الجعفريات ٢٤٣.

القيمة الغذائية للزبيب:

يحتفظ العنب المجفف (الزبيب) بأكثر خواص العنب الطازج بل ويمد الجسم بسعرات حرارية أكثر ، فتناول ١٠٠ غرام من الزبيب يعطي للجسم268 (كيلو سعر حراري) ، بينما تعطي نفس الكمية من العنب 68 كيلو (سعر حراري) فقط.

نسبة العناصر الغذائية الموجودة في الزبيب :

ماء ٢٤ غرامًا .
وبروتين ٢,٢ غرام .
ودهون ٠,٥ غرام.
وكربوهيدرات ٧١,٢٠ غرام.
وفيتامين" ب١ " ٠,١٥ ميلليغرام .
وفيتامين "ب٢" ٠,٠٨ ميلليغرام .
وكالسيوم ٧٨ ميلليغرام.
وفسفور ١٣٩ ميلليغرام.
وحديد ٣,٣ ميلليغرام.

بعض فوائد الزبيب:

الزبيب في الطب القديم :

قال فيه « ابن سينا » الزبيب صديق الكبد والمعدة ، والعنب الزبيب بعَجمِهما جيد - أي كل منهما - لأوجاع المعي ، والزبيب ينفع الكلى والمثانة.

وأجود الزبيب ما كبر حجمه ورق قشره ونزع عجمه. وإذا أكل وافق الرئة ونفع من السعال ووجع الكلي والمثانة ويقوي المعدة ويلين البطن.

وقال غيره من أطباء العرب (ابن القيم الجوزية في الطب النبوي): أجود أنواع الزبيب ما كبر حجمه ، وسمن شحمه ولحمه ، ورقّ قشره ، ونزع عَجمه ، وصغر حبه ، وهو كالعنب المتخذ منه . الحلو حار ، والحامض قابض بارد ، والأبيض أشد قبضًا من غيره.

إذا أكل لحمه : وافق قصبة الرئة ، ونفع من السعال ، ووجع الكلى والمثانة ، ويقوي المعدة ، ويليّن البطن.

والزبيب الحلو اللحم:

أكثر غذاء من العنب ، وأقل غذاء من التين اليابس ، وله قوة هاضمة ، قابضة ، محللة باعتدال . يقوي المعدة والكبد والطحال ، وينفع من وجع الحلق والصدر والرئة والكلى بعُجمه أكثر نفعًا .والحلو منه وما لا عجم له ينفع أصحاب الرطوبات والبلغم ، وهو يخصب الكبد وينفعها بخاصيته .وفيه نفع للحفظ.

الزبيب في الطب الحديث : والزبيب يوصف لعلاج النزلات واحتراق الصدر أو المعدة والأمعاء ويدخل في أكثر المشروبات والمغليات الصدرية والملطفة، ويضم الصمغ والأزهار المضادة للسعال والسكر والعسل. ولذا كان أحد الثمار الصدرية الأربعة وهي: الزبيب، التين، البلح، العناب. فهو يدخل في تركيبة أكثر المشروبات والمغليات الصدرية والملطفة , ويوصف لعلاج النزلات واحتراق الصدر والمعدة والأمعاء. وهو بالجملة يقوي المعدة والكبد والطحال نافع من وجع الحلق والصدر والرئة وفيه نفع للحفظ وتقوية الذاكرة.

الزبيب يقى من أمراض اللثة ويقوى الذاكرة :

أكدت دراسة أجراها باحثون يمنيون أن الزبيب يحتوى على مركبات تقاوم بكتيريا الفم التي تسبب التسوس وأمراض اللثة، كما أن الأطعمة اللينة القابلة للالتصاق لا تؤدي بالضرورة لعطب الأسنان إنما السكر المضاف إليها هو المسؤول عن المشكلة.

وأشار الباحثون إلى أن الزبيب يحتوي على كيماويات تعتبر مضادات للأكسدة وهي موجودة في النباتات بشكل طبيعي، وتمنع نمو عدد من أنواع بكتيريا الفم وتعوق ترسيب لويحات هذه البكتيريا على الأسنان الضارة جدًا بصحة الإنسان، بالإضافة إلى أن الزبيب يوصف لعلاج النزلات وأمراض الصدر والمعدة والأمعاء. ويعتبر الزبيب مفيدًا للرئة والسعال ووجع الكلى والمثانة ويقوي المعدة والكبد والطحال ويلين البطن ، وفعال لوجع الحلق والصدر والرئة ويساعد على الحفظ وتقوية الذاكرة . الزبيب علاج للمعدة ويحوي مادة مضادة للبكتيريا المسببة للتسوس وأمراض اللثة .

نفت دراسة طبية جديدة الاعتقاد بأن الزبيب يزيد مشكلة تسوس الأسنان لاعتباره حلوى قابلة للالتصاق وعادة ما تسبب السكريات الملتصقة التسوس.

بل على العكس فقد وجدت هذه الدراسة أن الزبيب يحتوي على مركبات تقاوم بكتيريا الفم التي تسبب التسوس وأمراض اللثة .

فالأطعمة اللينة القابلة للالتصاق لا تؤدي بالضرورة لعطب الأسنان , إنما السكر المضاف إليها هو المسؤول عن المشكلة.

ويحتوي الزبيب على كيماويات ذات أصل نباتي , التي تعتبر مضادات للأكسدة موجودة في النباتات بشكل طبيعي , وهي التي تمنع نمو عدد من أنواع بكتيريا الفم وتعيق

ترسيب لويحات هذه البكتيريا على الأسنان الضارة جدًا بصحة الإنسان.

إضافة إلى أنه إذا أكل وافق الرئة ونفع السعال ووجع الكلى والمثانة ويقوي المعدة والكبد والطحال ويلين البطن وفعال لوجع الحلق والصدر والرئة وفيه نفع للحفظ وتقوية الذاكرة.

وعن النبي الأعظم محمد ﷺ أنه قال في الحديث الذي رواه أبو نعيم عن علي : « **عليكم بالزبيب فإنه يكشف المرّة ويذهب البلغم ويشد العصب ويذهب الإعياء ويحسن الخلق ويطيب النفس ويذهب بالغم** ».(صحيفة ٢٦ سبتمبر.نت -الاثنين ٥ يونيو- حزيران ٢٠٠٦).

الزبيب يحتفظ بأكثر خواص العنب الطازج : ويؤكد جان فالنيه G.Valnet أن العنب منشط للعضلات والأعصاب نافع في زيادة وزن المهزولين ، ويصفه كعلاج في كثير من الأمراض، حيث يؤكل وحده خلال أيام وبمقدار ١ـ٢كغ يوميًا .

وقد لفت (ماكفادن) الأنظار إلى أن الإصابة بالسرطان تكاد تكون معدومة في المناطق التي يكثر فيها إنتاج العنب مما يشير إلى أن للعنب أثرًا واقيًا من السرطان.

وللعنب أنواع كثيرة كلها مفيدة وكل ما في ثماره نافع من القشرة إلى البذرة فمن قشور العنب تستخلص مواد لتنظيف الأمعاء كالعفص والحوامض الحرة وليس من حرج على الإنسان من الإكثار من العنب إلا أن تكون أمعاؤه مصابة بالالتهاب .

ومن بذوره يستخرج زيت غني بالخواص الدسمة غير المشبعة وفيه كمية من الفيتامين (هـ : H) ويدرس اليوم موضوع الاستفادة من هذا الزيت عند المصابين بالعلل القلبية وارتفاع الضغط وزيادة كوليسترول الدم.

ولعصير العنب فوائد جمة وخاصة عندما يعصر مع بذوره، ويشترط أن يتناول العصير بسرعة لأنه سريع التخمر ويعطي علاجًا شافيًا للمتسممين والمرهقين والناقهين، ولإذابة الحصى والرمال الكلوية.

ويؤكد د. نارودتسكي فائدة العصير ضد الإسهال وفي آفات الرئة ، كما أنه مرطب وملين ومنشط للكبد.

ويحتوي العصير على كمية من الأحماض العضوية التي تصلح فساد البدن وحموضة

الدم والأحماض الضارة الناشئة عن الهضم وذلك بما تنقلب إليه من أملاح قلوية وهو غني بمركبات الحديد التي تدخل في تكوين الدم ومركبات الكلس التي تقوي العظام والأسنان وأخيرًا فهناك الزبيب فهو منشط للعضوية ومقوٍ جيد لها.

زنجبيل :

شفاء العليل في عجائب الزنجبيل .

عنوان كتاب لأبي الفداء محمد عزت محمد عارف يضم بين دفتيه كل ما يخطر لك على بال بالنسبة للزنجبيل وقد اقتطفت لك-عزيزى القارئ- بعضا من زهور هذا البستان المليء بالورود والرياحين ، وهذه هي :

نبات من العائلة الزُنجبارية، وهو أصلًا من نباتات المناطق الحارة، يحتوي على زيت طيار، له رائحة نفاذة وطعم لاذع. يكثر في بلاد الهند الشرقية والفلبين والصين وسريلانكا والمكسيك.

أسماء الزنجبيل وأنواعه : زنجبيل بلدي وهو الراسن - زنجبيل شامي - زنجبيل العجم- زنجبيل فارسي- زنجبيل الكلاب - زنجبيل هندي، وهو المعروف المستعمل، ويسمى بالكفوف. واسمه بالفارسي: أدرك. وبالإنجليزي: ginger. وبالفرنسي: gingerbread .

الاسم العلمي: Zingiben officinale.

المكونات الكيميائية للزنجبيل : تحتوي جذامير الزنجبيل على زيت طيار بنسبة ما بين ٥ , ٢-٣٪ والمركبات الرئيسية في هذا الزيت هي:

Zingiberene.Curcumene.beta-bisabolene.Neral.geranial.D-.phellandrine.Linallol.Alph-Franesenr.Zingeberol Camphor.beta

كما يحتوي على مجموعة أخرى تعرف باسم Aryl alkanes وأهم مركبات هذه المجموعة Gingerols والتي تحتوي على مركب gingenol وهو المركب الذي يعزى إليه الطعم الحار في الزنجبيل.

بالإضافة إلى مجموعة ال Shogaols التي من اهم مركباتها Shogaol وهي ايضًا

مادة حارة ، كما تحتوي الجذور علـى Gingerdiols وكـذلك Diarythepfanoias .
كما يحتوي على كمية كبيرة من النشا.

المستعمل من الزنجبيل: جذوره وسيقانه المدفونة في الأرض (الريزومات).

طرق الاستعمال الطبية:

ـ يستعمل منقوعه قبل الأكل كمهدئ للمعدة وعلاج النقرس، كما أنه هاضم وطارد للغازات.

ـ ويستعمل الزنجبيل لتوسيع الأوعية الدموية، وزيادة العرق والشعور بالدفء وتلطيف الحرارة، وتقوية الطاقة الجنسية.

ـ ويستخدم كتوابل في تجهيز الأطعمة ومنحها الطعم المميز.

ـ يضاف إلى أنواع من المربّيات والحلوى، ويضاف إلى المشروبات الساخنة كالسحلب والقرفة.

ـ يضاف من (٥ ـ ١٠) نقاط من زيت الزنجبيل إلى ٢٥ مل زيت لوز لمعالجة الروماتيزم.

ـ وتضاف نقطة أو نقطتان من الزيت على قطعة سكر أو مزيج نصف ملعقة صغيرة من العسل، وتستعمل لانتفاخ البطن ومغص الحيض والغثيان.

شاي الزنجبيل يخفف نوبات الصداع .

أفادت دراسه حديثة أن الزنجبيل قد يساعد في تخفيف آلام الصداع الناتجه عن التوتر النفسي ، وأوضح الباحثون أن فعالية الزنجبيل تكمن في قدرته على تقليل إنتاج مركبات (بروستاجلانديتز) المسببه للألم في الجسم فضلًا عن كونه راخيًا للأعصاب والعضلات حيث يساعد على الاسترخاء وتخفيف التوتر لذلك فهو يسهم في تخفيف آلام الصداع الخفيفة ، لكن مزجه مع البابونج وزهرة الزيزفون يعطي مشروبًا أقوى وأكثر فعالية في إزالة الصداع والتشجيع على الاسترخاء.

الزنجبيل في الطب النبوي

قال أبو سعيد الخدري- رضي الله عنه:

« أهدى ملك الروم إلى رسول الله ﷺ جرة زنجبيل، فأطعم كل إنسان قطعة، وأطعمني قطعة » .

وقال ابن القيم- رحمه الله:

« الزنجبيل معين على الهضم، ملين للبطن تليينًا معتدلاً، نافع من سدد الكبد العارضة عن البرد، والرطوبة، ومن ظلمة البصر الحادثة عن الرطوبة كحلًا واكتحالاً، معين على الجماع، وهو محلل للرياح الغليظة الحادثة في الأمعاء والمعدة، وهو بالجملة صالح للكبد والمعدة ».

يقول الدكتور/ حسن وهبة في كتابه « أعشاب مصر الطبية وفوائدها »

زنجبيل : والزنجبيل معروف، يضاف مسحوقه إلى مشروبات ليقوي المعدة ويبعث الهضم، مقدار نصف إلى جرام واحد ويضاف إلى المركبات الحديدية ليحسن طعمها، ويمضغه الأبخر ويتمضمض بطبيخه، ويتغرغر به، ويضاف إلى صبغات الأسنان ، ومنه شراب الزنجبيل وصبغة الزنجبيل مقدار ٢٠ إلى ٣٥ نقطة كدواء للمعدة.

طبيعة الزنجبيل الطبية

هو حار في الثالثة-يابس في آخر الأولى وفيه رطوبة يفتح السدد ويطرد البلغم والمواد العفنة، والمواد المخمدة (أي المفترة المضعفة)، ويحل الرياح (يطردها)، ويقوي الأعصاب، ويقوي الجهاز المناعي بالجسم لتنشيطه الغدد، وتقويته للهرمونات والدم. وهو عموما منشط لوظائف الأعضاء مسخن مطهر مقوي.

ويحتوي الزنجبيل على زيوت طيارة وراتنجات (الجنجرول) ومواد هرمونية وفيتامينات ومواد نشوية ويعزى لطعمه المميز وجود مادتي الجنجرول ، والزنجرون.

يعتبر الزنجبيل واحدًا من أفضل الأدوية الطبيعية في العالم.

وقد خضع الزنجبيل لأبحاث مستفيضة وتعود فوائده العلاجية إلى حد كبير إلى زيته الطيار الراتنجي .

وقد قامت دراسة إكلينكية على تأثير الزنجبيل على الدوخة ودوران البحر والقيء بشكل عام.

وقد أجريت تلك الدراسة في مستشفى ST. Bartholomew بلندن عام ١٩٩٠م ووجدوا أن الزنجبيل كان أكثر تأثيرًا كمضاد للقيء من الأدوية المشيدة.

وفي الصين أجريت تجارب على المرضى الذين يعانون من الزحار ووجدوا أن ٧٠٪

من المرضى الذين يعانون من الزحار قد شفوا.

كما درس الزنجبيل كمضاد للبكتيريا وللفطريات وللقرحة وكمخفف للآلام، حيث تمت ست دراسات إكلينيكية وأثبتت الدراسات فاعلية الزنجبيل.

وكانت هناك دراسة أخرى على الكوليسترول واتضح أن الزنجبيل يخفض معدل نسبة الكوليسترول في الدم.

الزنجبيل في الطب القديم

قال داود الأنطاكي في « التذكرة » :

زنجبيل معرب عن كاف عجمية هندية أو فارسية، وهو نبت له أوراق عراض يفرش على الأرض وأغصانه دقيقة بلا ظهر ولا بذر ينبت بدابول من أعمال الهند، وهذا هو الخشن. الضارب إلى السواد، (ويوجد) بالمندب وعمان وأطراف الشجر، وهذا هو الأحمر وجبال من عمل الصين، حيث يكثر العود وهو الأبيض العقد الرزين الحاد الكثير الشعب، ويسمى الكفوف وهذا أفضل أنواعه.

والزنجبيل قليل الإقامة تسقط قوته بعد سنتين بالتسوس والتآكل لفرط رطوبته ، ويحفظه من ذلك الفلفل . وهو حار في الثالثة يابس في آخر الأولى أو رطب يفتح السدد ويستأصل البلغم واللزوجات والرطوبات الفاسدة المتولدة في المعدة عن نحو البطيخ بخاصيته فيه ويحل الرياح وبرد الأحشاء واليرقان وتقطير البول ويدر الفضلات ويغزر.

قال صاحب المعتمد الملك المظفر يوسف التركماني:

زنجبيل- « ع » هو عروق تسري في الأرض وليس بشجر ويؤكل رطبا، كما يؤكل البقل ويستعمل يابسا، وينبغي أن يختار منه ما لم يكن متآكلا .. وقوة الزنجبيل مسخنة معينة في هضم الطعام، ملينة للبطن تليينًا خفيفًا جيدًا للمعدة، وظلمة البصر، ويقع في أخلاط الأدوية المعجونة ، وبالجملة في قوته شبه من قوة الفلفل في آخر الدرجة الثالثة- رطب في أول الأولى نافع من السدد العارضة في الكبد من الرطوبة والبرودة معين على الجماع، محلل للرياح الغليظة في المعدة والأمعاء، زائد في المني صالح للمعدة والكبد الباردتين يزيد في الحفظ، ويجلو الرطوبة عن نوافى الرأس والحلق، وينفع من سموم الهوام، وإذا ربى أخذ العسل بعض رطوبته الفضلية، ويخرج البلغم والمرة السوداء على

رفق وسهل لا على طريق إخراج الأدوية المسهلة، وإذا خلط في الشيء مع رطوبة كبد الماعز وجفف وسحق واكتحل به نفع من الغشاوة وظلمة البصر، وإذا مضغ مع المستكى أحدر من الدماغ بلغما كثيرًا.

والزنجبيل المربى حار يابس يهيج الجماع ويزيد في حر المعدة والبدن (معرق) ويهضم الطعام وينشف (يجفف) البلغم، وينفع من الهرم (الشيخوخة) والبلغم الغالب على البدن . الزنجبيل شبيه بالفلفل في طبعه ولكن ليس له لطافته ويعرض له تآكل لرطوبته الفضلية، وهو حار في آخر الدرجة الثالثة يابس في الثانية يحلل النفخ ويزيد في الحفظ ويجلو الرطوبة من الحلق ونوامى الرأس وظلمة العين كحلا وشربا، وينفع من برد الكبد والمعدة وينشف (يجفف) بلة المعدة ويهيج الباءة، وينفع سموم الهوام، وقدر ما يؤخذ منه إلى درهمين، والمربى حار يابس ينفع الكلى والمثانة والمعدة الباردة ويدر البول، وهو جيد للحمى التي فيها نافض وبرد.

كلام ابن سينا عن الزنجبيل :

زنجبيل (الماهية) قال ديسقوريدوس: الزنجبيل أصوله صغار مثل أصول السعد لونها إلى البياض وطعمها شبيه بطعم الفلفل طيب الرائحة ، ولكن ليس له لطافة الفلفل، وهو أصل نبات أكثر ما يكون في مواضع تسمى طرغلود لطقى، ويستعمل أهل تلك الناحية ورقه في أشياء كثيرة كما نستعمل نحن الشراب في بعض الأشربة وفي الطبيخ. إلى أن قال: (الأفعال والخواص): حرارته قوية ولا يسخن إلا بعد زمان لما فيه من الرطوبة الفضلية لكن إسخانه قوى ملين يحلل النفخ: وإذا ربى أخذ العسل بعض رطوبته الفضلية ويجف أكثر .

(أعضاء الرأس) يزيد في الحفظ ويجلو الرطوبة عن نواحي الرأس والحلق .

(أعضاء العين)، ويجلو ظلمة العين للرطوبة كحلا وشربا .

(أعضاء الغذاء يهضم، ويوافق برد الكبد والمعدة، وينشف بلة المعدة وما يحدث فيها من الرطوبات من أكل الفواكه (أعضاء النفض)، يهيج الباءة ويلين البطن تليينا خفيفا.

قال الخوزي: بل يمسك أقول إذا كان هناك سوء هضم وإزلاق خلط لزج ينفق (السموم) ينفع من سموم الهوام.

ملاحظات مهمة قبل استعماله:

الزنجبيل تضعف فاعليته بعد سنتين ؛ لأنه يصاب بالتسوس لرطوبة فيه ويمكن حفظه بوضعه في فلفل أسود. فينبغي مراعاة استعمال زنجبيل جديد وذلك بجميل رائحته النفاذة ورونق لونه الموتار الفاتح المقارب للسمنى المصفر، ويكون خاليا من العيدان والشوائب إذا كان مطحونا.

أمراض يعالجها الزنجبيل :

لتقوية الذاكرة وللحفظ وعدم النسيان:

يؤخذ من الزنجبيل المطحون قدر ٥٥ جرام، ومن اللبان الذكر (الكندر) ٥٠ جرام، ومن الحبة السوداء٥٠ جرام تخلط معًا وتعجن في كيلو عسل نحل وتؤخذ منه ملعقة صغيرة على الريق يوميًا مع صنوبر وزبيب.

لعلاج العشى الليلي:

يشرب كوب عصير جزر عليه نصف ملعقة زنجبيل مطحون مع إمرار مرود معجون زنجبيل بعسل نحل على العينين قبل النوم.

للدوخة ودوار البحر:

تصنع أقراص من زنجبيل مطحون من سكر نبات مطحون ونشا بنسب ١:١ : ٣ وتجفف في الظل ويستحلب قرص عند الشعور بالدوخة أو قبل السفر (القرص يكون في حجم الكرزة).

لتقوية النظر:

يشرب عصيرجزر عليه ربع ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون على العينين بمغلي الشمر صباحا.

لعلاج بحة الصوت وصعوبة التكلم:

تدهن الحنجرة بمعجون الزنجبيل والنعناع وزيت الزيتون بنسبة ١:١: ٣ مع شرب مغلي الينسون محلى بسكر نبات أو مص سكر نبات.

لتطهير الحنجرة والقصبة الهوائية:

نفس الطريقة السابقة مع مضغ البقدونس وشرب نقيع اللبان الذكر والعسل.

للتوتر العصبي:

ينقع زهر الخزامى قدر ملعقة صغيرة في نصف كوب ماء من المساء للصباح، ثم يصفى ويحلى بعسل نحل ويضاف إليه ربع ملعقة من زنجبيل مطحون ويشرب عند اللزوم.

للأرق والقلق:

يضرب كوب حليب ساخن عليه ربع ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون مع دهن الجسم بزيت زيتون ولا تنسى قراءة القرآن وذكر الله : ﴿ أَلاَ بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ .

للتبلد الذهني:

يشرب كوب حليب مغلي فيه ربع ملعقة زنجبيل مطحون ويؤكل بعده زبيب مع حب الصنوبر بما تيسر.

مفرح ومنعش : يشرب مغلي الزنجبيل مع الحبة السوداء والنعناع قدر كوب مع استنشاق أريج الياسمين أو الريحان وهو غض.

لتقوية الفحولة والجسم ومكافحة الأمراض وتجنب الوهن والخمول:

ما وجدت منشطا للجسم مثل الزنجبيل المحلى بالعسل، وأما أكل مربى بالعسل مع الفستق والخولنجان فكما يقول داود الأنطاكي في (تذكرته): « فيه سر عظيم ».

لبياض العين والسبل : يعجن زنجبيل مطحون قدر ربع ملعقة صغيرة في عسل نحل قدر ملعقة صغيرة.، ويعبأ في قطارة عيون وقبل النوم يقطر من ذلك للعينين .

للصداع : يضرب الزنجبيل قدر ربع ملعقة صغيرة مع نصف معلقة من طحين حبة البركة بعد غليهما جيدا في قدر نصف كوب ماء، ثم يحلى بسكر مع دهن مكان الصداع بزيت الزنجبيل .

للشقيقة : يعجن من الزنجبيل المطحون قدر ملعقة صغيرة مع رماد فحم قدر فنجان ويضمد بذلك مكان الألم مع شرب الزنجبيل مع النعناع كالشاي.

لعلاج الكحة وطرد البلغم : يؤخذ من زنجبيل مطحون قدر ٥٠ جرام، ومن اللبان

الذكر المطحون ٥٠ جرام، ويعجنان في عسل قصب قدر ٥٠٠ جرام، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل.

لتطهير المعدة وتقويتها : يؤخذ من زنجبيل مطحون ٢٥ جرام، ومن كراوية مطحونة ٢٥ جرام،ومن الزعتر المطحون ٢٥ جرام، ومن النعناع المطحون ٢٥ جرام، وفي كيلو عسل نحل تعجن وتؤخذ ملعقة صغيرة من ذلك قبل الأكل.

للقولون العصبي : يمزج زنجبيل مطحون قدر ٥٠ جرام مع كمون مطحون ٥٠ جرام على نصف كوب ماء عليه ملعقة صغيرة من الخل ويشرب ذلك عند الشعور بالألم.

ملين لعلاج الإمساك : على كوب حليب بارد يضاف ربع ملعقة صغيرة منه ويشرب عند الشعور بالإمساك.

لتدفئة الجسم ومقاومة أمراض الشتاء : يشرب الزنجبيل على الحليب أو يشرب مع القرفة مع قليل السمسم محلى بسكر أو عسل.

للزكام:

يشرب الزنجبيل بعد غليه وتحليته بسكر مع تقطير زيت حبة البركة في الأنف والحلق مع استنشاق عصير الليمون.

للنزلة الشعبية : يشرب الزنجبيل محلى بعسل نحل مع مضغ نصف ملعقة صغيرة من حبة البركة صباحًا ومساءً.

لضيق النفس والربو : يمضغ لبان دكر وتبلع عصارته، ثم يشرب مغلي الزنجبيل مع الحلبة الحصى وذلك صباحًا ومساءً.

لتفتيح سدد الكلى والكبد : يصنع هذا المركب من زنجبيل مطحون قدر ٢٥ جرام ورق الغار (اللاور) ٣٥ جرام ويطحن، ومن حبة البركة ٥٠جرام وتطحن، وفي كيلو عسل نحل يطبخ ذلك وتؤخذ من ذلك ملعقة صغيرة بعد كل أكل.

لمنع العطش : يؤكل الزنجبيل مطبوخا مع السمك كبهار له مع الكمون ويشرب كشراب الورد مثلجا وذلك بنقع قليل من الزنجبيل في ماء ويحلى بسكر.

لضعف الكبد وكسله : يمزج الزنجبيل مطحون في عسل قصب مع طحينة ويؤكل على الإفطار والعشاء يوميًا مع وضع لبخة على الجنب الأيمن من مخروط النعناع الأخضر من المساء للصباح.

للسعة الحشرات : تؤخذ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون وتمضغ حتى تصير عجينة توضع بعد ذلك على مكان اللسعة.

لتصلب المفاصل والفقرات : يؤخذ الزنجبيل مطحون قدر فنجان، ومن الأشق (صمغ الكلخ- صمغ الطرثوت- لزاق الذهب) قدر فنجان ويعجنان سويا ويضمد بها على مكان التصلب من المساء للصباح.

لظلمة البصر والغشاوة : يؤخذ كبد ماعز فور ذبحه ويوضع عليها زنجبيل مطحون ويترك لمدة ربع ساعة، ثم يكشط ويجفف الزنجبيل حتى يجف تمامًا ويكحل منه للعين يوميًا حتى يتم الشفاء بإذن الله تعالى.

لتقوية القلب وتنشيط الدورة الدموية وإذابة الكوليسترول : يؤخذ من الزنجبيل المطحون ٢٥ جرام، ومن حب الرشاد ٢٥ ص ومن الينسون ٢٥ جرام ، ومن حبة البركة ٢٥ جرام يطحن الجميع ويعجن في عسل نحل قدر نصف كيلو وتؤخذ ملعقة بعد كل أكل.

لتقوية العضلات والأعصاب : يصنع مركب من الأعشاب الآتية وهي مطحونة: زنجبيل- دارا صيني- رواند- شمر- بهمن- نعناع- بذر كرفس من كل ١٠ جرام، يعجن كل ذلك مجموعًا في عسل منزوع الرغوة قدر كيلو وتطبخ حتى تصبح كالمربى، وتعبأ في برطمان زجاج وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل.

لعلاج التوتر العصبي : يؤخذ طشت مملوء بالماء الفاتر تلقى فيه ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون مع فنجان ماء الزهر ، أو ماء ورد وتقلب ذلك جيدًا، ثم تضع رجليك حتى ثلث الساق وتستلق على ظهرك وأنت مسترخي الجسم ، واشغل لسانك بذكر الله ، وسترى عجبا من الهدوء والراحة التامة بإذن الله.

لعلاج الإرهاق : تشرب كوب من زنجبيل مغلي كالشاي (قدر نصف ملعقة صغيرة من

زنجبيل مطحون على كوب ماء ساخن محلى بعسل نحل أو سكر ثم تدلك كل الجسم بزيت زيتون ممزوج بقدره حجما من خل مع رج الزجاجة جيدًا قبل الاستعمال.

للقوة التناسلية وللحيوية والنشاط : يؤخذ نصف رطل لبن بقري أو جاموسي ويغلى فيه قطعًا صغيرة من زنجبيل مطحون ويحلى بعسل أو سكر ويشرب صباحا ومساءً لمدة شهر وسترى !

معجون الزنجبيل المركب لتقوية الباءة : يؤخذ ٥٠ جرام زنجبيل مطحون و٥٥ جرام بذر جزر مطحون و٥٠ جرام بذر كرفس مطحون و٥٠ جرام ينسون مطحون و٥٠ جرام بذر جرجير مطحون ، تخلط جيدا في كيلو عسل نحل، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد الغذاء يوميًا.

للنشاط وحث الطاقة التناسلية : تؤخذ نصف ملعقة صغيرة (تقريبًا) من الزنجبيل وتقلب في كوب حليب ويسخن ذلك، ثم يصفى ويحلى بعسل نحل ويشرب عند الحاجة ويا حبذا بعد العشاء.

لعلاج صفرة الوجه : تؤخذ ملعقة صغيرة من الزنجبيل وتغلى في حليب، ثم تحلى بعسل نحل وتشرب صباحًا ومساءً مع دهن الوجه بزيت زيتون قبل النوم.

مقو للقلب : يصنع معجون يتكون من عسل نحل قدر كيلو يطبخ فيه زنجبيل مطحون قدر ٥٠جرام مع قرنفل قدر ٢٥جرام، ونعناع مطحون ٢٥جرام، ومن البهمن المطحون ١٠ جرام ويقلب جيدًا حتى يعقد كالحلوى، ويعبأ في برطمان، وتؤخذ منه ملعقة بعد كل وجبة طعام مع مراعاة تجنب الشحوم والمجهود الشاق والعصبية.

لتدفئة الجسم : تمزج ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون في فنجان عسل نحل وتوضع في خبز وتؤكل شاطر ومشطور(سندوتش)على الفطار أو حينما تشعر بالبرد.

للإنفلونزا : يشرب كوب حليب عليه نصف ملعقة زنجبيل مطحون محلى بعسل نحل صباحًا ومساء مع تقطير زيت حبة البركة (كسعوط) في الأنف.

لنزلات البرد : يشرب عصير برتقال عليه ربع ملعقة من زنجبيل مطحون مع تدليك

الصدر والظهر قبل النوم بزيت حبة البركة.

للروماتيزم : دهنًا وشرابًا معجون الزنجبيل بعسل النحل بنسبة ١ : ٣ وذلك قبل النوم مع شرب مغلي الشمر كالشاي.

لعرق النساء : يشرب مغلي الزنجبيل يوميا قدر كوب يضاف إليه ٧ قطرات حبة البركة مع تدليك الكعب بقوة بكريم الزنجبيل وزيت الزيتون قبل النوم.

للنقرس : نفس الوصفة السابقة مع شرب شواش الذرة والشمر والزنجبيل مغليًا على الريق وشرب الليمونادة بكثرة مع تدليك مكان الألم بكريم الزنجبيل وزيت الزيتون قبل النوم.

معجون الحكمة والقوة : معجون يقوي الجسم، ويعالج النسيان، وفتح قريحة المخ، ويفرح النفس وينعشها.

المركبات : ١٠٠ جرام زنجبيل مطحون+ ١٠٠ جرام فستق مطحون+ ٥٠ جرام خولنجان مطحون+ ٥٠ جرام حبة سوداء مطحونة+ عسل نحل.

يطبخ عسل نحل على نار هادئة وتنزع رغوته، ثم تضاف الأشياء السابقة وتقلب جيدا حتى تعقد كالحلوى، وتعبأ في برطمان زجاج، وتؤكل منه ملعقة بعد الفطار، وملعقة بعد العشاء يوميًا وسترى بإذن الله عجبًا.

لعلاج الضغط : لضبط الضغط انخفاضا أو ارتفاعًا يشرب الزنجبيل مغليا محلى بعسل نحل صباحًا بعد الفطار، وفي المساء يبلع فص ثوم مقطع بكوب حليب.

لتفتيح سدد الدماغ وتنقية المخ : يمضغ اللبان الذكر والمستكة مع الزنجبيل صباحًا ومساءً يوميًا تقطير زيت المر (مر مع زيت زيتون ممزوجا ومصفى) سعوطا في الأنف قطرة في كل فتحة مرة فقط يوميًا.

لتوسيع الأوعية الدموية : تصنع مربى الزنجبيل مع بذر الخردل من كل ٢٥ جرام مطحونًا في نصف كيلو عسل نحل وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد العشاء يوميًا مع دهن الجسم بزيت زيتون.

للمغص الناتج عن الإسهال : تؤخذ نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون وتمزج في كوب مغلي حبة البركة، ثم تصفى وتحلى وتشرب.

لعلاج الوهن ، والإرهاق والتعب : يوضع فنجان زنجبيل مطحون على طشت ماء فاتر ويترك لمدة عشر دقائق، ثم تضع قدميك حتى منتصف الساق فيه وتسترخي تمامًا ، وأنت جالس على مقعد منخفض أو سرير لمدة ربع ساعة، ثم تغسل رجليك بماء، ثم تجففها.

مدر للبول : تؤخذ أوقية زنجبيل مطحون مع أوقية شمر مطحون ونصف أوقية من شواش الذرة، وتؤخذ من ذلك ملعقة صغيرة على كوب ماء ساخن ويغطى ويترك لمدة خمس دقائق، ثم يصفى ويحلى ويشرب صباحًا ومساءً.

مقوى للقلب منعش : يشرب كالشاي أو يمزج في الحليب ويشرب يوميًا على الريق.

لفتح شهية الطعام : قبل الطعام بربع ساعة امزج نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون في كوب ماء واشرب منه ما تيسر قدر نفسك بدون سكر.

لعلاج عسر الهضم : تصنع مربى زنجبيل بالنعناع وذلك بطبخ نصف كيلو عسل ونزع رغوته، ثم إضافة ٥٠ جرام زنجبيل و٢٥ جرام نعناع مطحون، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل.

لليرقان : يؤخذ من بذر الكشوث ٢٥ جرام، ومن زنجبيل ٢٥ جرام ومن نبات السريس (المرار) وهو مجفف كالنعناع قدر ٥٥ جرام وتطحن جيدًا وتعجن في كيلو عسل نحل، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل مع شرب ملعقة صغيرة خروع قبل النوم.

للخمول والوهن : ضع قدميك في حمام مائي ساخن مذاب فيه زنجبيل مطحون قدر ملعقة كبيرة مع دهن الجسم بزيت الحناء (حناء ممزوجة في زيت زيتون مع شرب كوب حليب مغلي فيه نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون) .

للسموم : تمضغ ليمونة بنزهير وتبلع بقشرها ويشرب بعدها زنجبيل مضروب في عسل نحل في ماء مثلج قدر كوب ، وذلك صباحًا ومساءً مع بلع فص ثوم مقطع قبل النوم بكوب حليب.

مركب فيه سر الشباب: ٢٥ جرام زنجبيل- ٢٥ جرام لسان الثور (بنات)- ٢٥ جرام فلفل أبيض- ٢٥ جرام ينسون- ١٠٠ جرام لوز- ١٠٠ جرام بندق- ٥٠ جرام فستق- ٢٥ جرام جوز هند مبشور (ناعم)- ٢٥ جرام صنوبر- ١٠ جرام دار فلفل- ١٠ جرام حبة خضراء، يطحن الجميع ويعجن في عسل منزوع الرغوة: أي في أثناء الغلي تنزع رغوته (ريمته) ويعبأ في برطمان زجاج ، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد الإفطار وبعد العشاء مع الحذر من استعمال هذا المركب للشاب والعازب ... انتهى كلام أبي الفداء محمد عزت محمد عارف.

أبحاث: أكد الباحثون في تقرير جديد نشرته مجلة « الرأي الحالي في العلوم الروماتيزمية » أن أشكال معينة من الطب التكميلي والبديل قد تساعد في تخفيف الآلام المصاحبة لالتهاب المفاصل العظمي وتليف العضلات.

أظهرت تجربة أخرى أن الزنجبيل، واسمه العلمي "زنجبيار أوفيشينالي"، قلل آلام الركبة والأوراك بشكل أفضل من العلاج التقليدي، ولكنه لم يكن بفعالية مسكن الألم « إيبوبروفين » . وكشفت الأبحاث عن أن الصيغة العلاجية الهندية « أيورفيديك » التي تحتوي على نباتات "آشواجاندها" و"فرانكينسينس" والزنجبيل والكركم، خففت انتفاخ المفاصل عند الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل الروماتيزمي.

ويعالج الزنجبيل انتفاخ المعدة واضطراباتها وسوء الهضم والإسهال الناتج عن العدوى البكتيرية، بالإضافة إلى أنه طارد للبلغم إذا استخدم على الريق مع عسل النحل وزيت حبة البركة، ومهدئ للحكة ومقوٍّ عام للجسم والبدن ويزيد قدرة التركيز ومضاد للإرهاق، كما أنه مقوٍ للجهاز المناعي للجسم، وتجرى الأبحاث عليه الآن للاستخدام في علاج مرض نقص المناعة المكتسبة (الإيدز)، كما أنه منشط جنسي ويعالج مرض سرعة القذف عندما يستخدم مع اللبن يوميًا على الريق.

كما يستخدم الزنجبيل موضعيًا في علاج بعض أمراض الروماتيزم والتهاب المفاصل وتخفيف الآلام الناتجة عن ذلك، وذلك لقدرته على زيادة تدفق سريان الدم في المنطقة المصابة، مما يؤدي إلى تخدير موضعي في هذا المكان، وبالتالي تخفيف الألم .

ومغلي الزنجبيل له فائدة عجيبة في تقليل نسبة الكوليسترول في الدم إذا شرب يوميًا مع فصوص الثوم (تزيد الفائدة) أو وحده ، لكن يحذر من استخدام مغلي الزنجبيل في

الشهور الأولى من الحمل أو في حالات قرحة المعدة والاثني عشر.

ـ استعمالات الزنجبيل: يستعمل الزنجبيل على نطاق واسع ويعتبر أكثر غذائية ودوائية ويعتبر من أشهر التوابل ، وقد بدأت شهرته تزداد كمادة طبية تستخدم في علاج كثير من الأمراض ، وهناك استعمالات داخلية وأخرى خارجية.

الاستعمالات الداخلية: يستعمل مغلي الزنجبيل المحلى بالعسل لحالات البرد والسعال وطرد الأرياح وتسكين المغص وذلك بأخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل وإضافتها إلى ملء كوب ماء مغلي وترك المزيج ينقع لمدة ١٥ دقيقة ثم يضاف ملء ملعقة عسل نحل كبيرة ويمزج جيدًا ثم يشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر عند النوم.

- يستعمل الزنجبيل مضغًا لتنشيط الدورة الدموية ولحالات سوء الهضم.

- يستعمل مغلي الزنجبيل بمعدل ملء ملعقة صغيرة تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة ١٠ دقائق ثم يشرب بمعدل كوب ثلاث مرات يوميًا لتنبيه المعدة والقلب والدورة الدموية وضد الإجهاد لأوتار الصوت.

- يستعمل الزنجبيل بمعدل ملء ملعقة صغيرة تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويحرك جيدًا ثم يشرب ساخنًا لتنشيط إفراز اللعاب ويزيل البلغم ويعرق الجسم.

- تستعمل براشيم (الكبسولات) الزنجبيل الموجودة في محلات الأغذية التكميلية بمعدل كبسولتين (٢٠٠ ملجم) قبل السفر في الرحلات البحرية أو الجوية للذين يعانون من دوار البحر أو القيء في الطائرة. كما تستخدم كبسولة واحدة بحد أقصى لعلاج داء الصباح لدى المرأة الحامل.

- يستعمل الزنجبيل ممزوجًا مع اليانسون لحالات التخمة والغثيان والبلغم الزائد.

- يدخل الزنجبيل في عمل القهوة العربية وخاصة في الأرياف ، كما يدخل في كثير من المربيات والطبخات والمعجنات كالبسكويت والكليجة وغيرها.

- يستخدم الزنجبيل كمشروب شعبي في وقت الشتاء حيث أنه يدفئ الجسم وينعشه وينشطه.

- يدخل الزنجبيل مع الأدوية المدرة للطمث كما يستعمل كمنشط للباءة.

الاستعمالات الخارجية:

- يستخدم الزنجبيل غرغرة ثلاث مرات لالتهابات الأنف والحنجرة.
- يستخدم الزنجبيل نشوقًا بكميات صغيرة لاستجلاب العطس.
- يستخدم في تحضير المراهم الجلدية.

المستحضرات الموجودة من الزنجبيل في الأسواق : يوجد الزنجبيل المجفف غير المقشور رالزنجبيل المقشور ، وكذلك على هيئة مسحوق وقطع مسطحة وكذلك الزنجبيل الطازج الطري والموجود في بعض البقالات ، كما يوجد زيت الزنجبيل وكبسولات وأقراص صيدلانية من الزنجبيل في محلات الأغذية التكميلية وفي الصيدليات.

هل هناك محاذير من استعمال الزنجبيل؟

نعم للزنجبيل أضرارًا جانبية وهي أنه يسبب خفقان القلب وهبوط للجهاز العصبي المركزي ، وذلك في حالة تعاطي جرعات كبيرة من الزنجبيل.

هل يتعارض الزنجبيل مع أعشاب أخرى أو أي أغذية تكميلية؟

يتعارض الزنجبيل مع الأعشاب المضادة لتخثر الدم والمضادة لتكسر صفائح الدم ومن أهم تلك الأعشاب البابونج والفلفل الأحمر والحلتيت والخس والقرنفل والحلبة وحشيشة الحمى والثوم والجنكة والجنسنج وأبو فروة وعرق السوس والبقدونس والبصل وعليه يجب عدم استخدام الزنجبيل مع أي من هذه الأعشاب حيث يمكن حدوث النزيف.

هل يتعارض الزنجبيل مع أي أمراض؟

نعم الأشخاص المصابون بمرض المرارة يجب عدم استخدام الزنجبيل. كما يجب عدم استخدام جرعات كبيرة منه في حالات مرض السكر حيث أنه يخفض سكر الدم. كما يجب عدم استخدامه مع أمراض القلب حيث يسبب الخفقان في حالات الجرعة الزائدة.

يتداخل الزنجبيل مع أمراض الضغط المرتفع والمنخفض والجرعات الزائدة منه تسبب عدم انضباط الضغط وكذلك يجب على المصابين بارتفاع أو انخفاض الضغط عدم استخدام جرعات عالية من الزنجبيل.

ما هو الحد الأعلى من الزنجبيل الذي يمكن تناوله يوميًا ؟

الحد الأعلى هو ٤ جرامات موزعة على عدة جرعات في اليوم والجرعة تتراوح ما بين ٠,٥ جرام إلى جرام واحد ويجب عدم تعدي هذا الحد . (نقلا عن كتاب شفاء العليل في عجائب الزنجبيل لأبي الفداء محمد عزت محمد عارف بتصرف وجريدة الرياض الاثنين ٣٠ شوال ١٤٢٥ هـ - ١٣ ديسمبر ٢٠٠٤ م - العدد ١٣٣٢١)

الزيتون : شجرة الزيتون (Olea Tree) من الأشجار المعمرة التابعة للفصيلة الزيتونية (Family:Oleaceae) التابعة لرتبة الملتفات (Order:Cantortae) من ذوات الفلقتين التابعة للنباتات البذرية من النباتات الزهرية في المملكة النباتية .

الشكل الظاهري لشجرة الزيتون :

الزيتونة شجرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى ١٥ متراً، أوراقها بسيطة معنقة سهمية متقابلة ذات لون أخضر داكن (زيتوني) تخرج من آباطها البراعم الزهرية في نورات يصل عدد أزهارها من ١٠ـ ٤٠ زهرة ، وتزهر الشجرة ثم تثمر بعد ٤ـ٥ سنوات وتستمر في إعطاء ثمارها أكثر من ألفي عام ، وثمرة الزيتون من الثمار الغضة Fleshy Fruits حسلة (Drupe) يتميز غلافها الخارجي بأنه جلدي رقيق ، والطبقة المتوسطة شحمية ، أما الطبقة الداخلية فخشبية سميكة بداخلها بذرة إندوسبرمية والجنين مستقيم تكون الثمرة في البداية خضراء داكنة ثم تتحول إلى سمراء بعد نضجها .

القيمة الغذائية لثمار الزيتون :

ثمار الزيتون من الثمار الغنية بالزيت ، وكما هو معلوم فإن الزيت يتكون من الأحماض الدهنية (Fatty Acids) والجليسرول (Glycerol).

وفيما يلي القيمة الغذائية لكل ١٠٠جرام من الزيتون:

١- بروتينات ٥,١جرام . ٢- زيت ٥,١٣جرام.
٣- مواد سكرية ٤جرام. ٤- بوتاسيوم ٩١ مليجرام.
٥- كالسيوم ٦١مليجرام. ٦- مغنسيوم ٢٢مليجرام.
٧- فوسفور ١٧مليجرام. ٨- حديد ١مليجرام.
٩- نحاس٢٢مليجرام. ١٠- ألياف ٤,٤ جرام.
١١- كاروتين ١٨٠ ميكروجرام. ١٢- فيتامين أ٣٠٠وحدة.

وبتحليل الزيت وجد أنه يحتوي الأحماض الدهنية التالية :

١- حمض الأولييك Oleic Acid
٢- حمض البالمتيك Palmitic Acid
٣- حمض اللينوليك Linoleic Acid
٤- حمض الاستياريك stearic Acid
٥- حمض الميرستيكMyrisitic Acid

قال الله تعالى : ﴿ وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِلْآكِلِينَ ﴾ [المؤمنون:٢٠] .

وقال تعالى : ﴿ وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ﴾ [التين:١] .

قالوا عن الزيتون

(١) قال ابن عباس رضي الله عنه : « في الزيتون منافع ، يسرج الزيت ، وهو إدام ودهان ، ودباغ ووقود يوقد بحطبه وتفله ، وليس في شيء إلا فيه منفعة ، حتى الرماد يغسل به الإبريسم وهي أول شجرة نبتت في الدنيا، وأول شجرة نبتت بعد الطوفان، ونبتت في منازل الأنبياء والأرض المقدسة، ودعا لها سبعون نبيًا بالبركة منهم إبراهيم ومنهم محمد ﷺ فإنه قال : « اللهم بارك في الزيت والزيتون ».

(٢) قال داوود : « الزيتون من الأشجار الجلية القدر، العظيمة النفع، تغرس من تشرين (أكتوبر) إلى كانون (ديسمبر)، فتبقى أربع سنين ثم تثمر فيدوم ألف عام ».

(٣) قال ابن سينا في كتابه (القانون في الطب) : « الزيتون شجرة عظيمة توجد في بعض البلاد وقد يعتصر من الزيتون الفج الزيت، وقد يعتصر من الزيتون المدرك، وزيت الإنفاق هو الزيت المعتصر من الفج ، والزيت قد يكون من الزيتون البستاني وقد يكون من الزيتون البري ».

(٤) قال الدكتور صبري القباني في كتابه (الغذاء لا الدواء) : « لقد عرف الإنسان شجرة الزيتون منذ أقدم العصور فاستغلها خير استغلال إذ ائتدم بثمرها واستضاء بزيتها واستوقد وجزل حطبها ».

(٥) قال الدكتور حسان شمسي باشا في كتابه (زيت الزيتون بين الطب والقرآن) :

قال ألدوس هكسلي في كتابه (شجرة الزيتون) : « لو كنت أستطيع الرسم ، وكان لدي الوقت الكافي لقضيت عدة سنوات وأنا أرسم لوحات تصور شجرة الزيتون ، فكم هناك من أشكال مختلفة لشجرة واحدة ؟ هي شجرة الزيتون ».

الفوائد الطبية لزيت الزيتون : قال رسول الله ﷺ : « **ائتدموا بالزيت وادهنوا به فإنَّه من شجرة مباركة** ». رواه ابن ماجه (٣٣١٩) ، والحاكم (٤/ ١٢٢)، والمصنف (١٩٥٦٨) والجامع (٤٣٧٤) .

وقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ : « **كُلُوا الزَّيْتَ وَادَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ** » . رواه الترمذي في سننه عَنْ زَيْدِ بْنِ أَسْلَمَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ .

والزيت المذكور هنا هو زيت الزيتون فقد جاء في لسان العرب لابن منظور أن الزيت: عصارة الزيتون ، والزيتون شجرة معروفة والزيت : دهنه.

وزيت الزيتون، هو الزيت الوحيد الذي كان معروفًا ومشهورًا في الأيام السابقة بالمنطقة العربية ، فعندما يذكر الزيت فإنهم يعنون زيت الزيتون .

وقد قام الدكتور نظمي خليل أبو العطا مؤلف كتاب(آيات معجزات من القرآن وعالم النبات) .

بتحليل عينات مختلفة من الزيوت التالية :

١- زيت الكتان (linseed Oil) .

٢- زيت الفول السوداني (Peanut Oil).

٣- زيت السمسم (Sesame Oil).

٤- زيت بذرة القطن (Cotton Seed Oil) .

٥- زيت فول الصويا(Soyabean Oil).

٦- زيت الزيتون (Olive Oil) .

مستخدمًا الفصل الكروماتوجرا في الرقيق T . L . C والفصل الغازي السائل G.L.C ووجد أن زيت الزيتون من أفضل الزيوت السابقة ، حيث أدت إضافته لمزارع الفطريات إلى تحسين إنتاج تلك الفطريات ، ويرجع ذلك لاحتوائه على كمية عالية من

الأحماض الدهنية غير المشبعة ، وعلى كمية عالية من الجليسريدات الثلاثية (Triglycerides) . وترجع القيمة الغذائية والطبية العالية لزيت الزيتون لاحتوائه على نسبة عالية من الأحماض الدهنية غير المشبعة الأحادية والتي تصل إلى ٨٣٪ من زيت الزيتون وهي تفوق نسبتها في الزيوت الأخرى بكثير.

كما يحتوي زيت الزيتون على نسب عالية من الفيتامينات وخاصة فيتامين (E.B) والكاروتين .

ولزيت الزيتون فوائد طبية كثيرة نذكر منها على سبيل المثال : يحمي الجسم من أمراض تصلب شرايين القلب.

يؤدي تناول زيت الزيتون إلى هدوء الأعصاب وانخفاض ضغط الدم المرتفع .

يؤدي تناول زيت الزيتون إلى تحسين حالة مريض السكر المرضية حيث يحافظ على مستوى سكر الدم والجليسريدات الثلاثية عند مرضى السكر.

زيت الزيتون مضاد للإمساك، وملطف للبشرة ودهان ممتاز للشعر ، ومانع لقشرة الرأس، وقد صدق رسول الله ﷺ حيث قال : « **كلوا الزيت وأدهنوا به فإنه يخرج من شجرة مباركة** » . رواه الترمذي .

وقد ورد في الكتاب الأمريكي الصادر في ١٩٩٧ بعنوان « ٨ أسابيع للوصول إلى الصحة المناسبة « 8 Week to optimum health » للمؤلف أندرياويل : أنه يجب استبدال كل أنواع الدهون التي يتناولها الإنسان، وخاصة بعد سن الأربعين بزيت الزيتون، وأشار إلى أهمية زيت الزيتون بقوله : « يذيب زيت الزيتون الدهون ويساعد في تقوية الكبد، ويساعد في علاج الكبد الدهني، ويزيد من نشاط الكبد » .

من ناحية أخرى فقد ذكر الكتاب أن الدواء المعروف في الأسواق باسم (Essential Fort) يحتوي على نسبة عاليةٍ من زيت الزيتون، وهو الذي يوصف أساسًا لمرضى الكبد، كما أنه يُحَسِّن من وظائف الكبد ،وخاصة أنه مضاد للسموم، ومن هنا فهو يزيد من قدرة الكبد على إزالة السُّمِّية (Detoxication) ».

زيت الزيتون يقي من السرطان :

توصل بحث علمي أُجري في أسبانيا ونشرته مجلة – جات – المختصة بأمراض الجهاز

الهضمي إلى أن استخدام زيت الزيتون في طهي الطعام قد يمنع من سرطان الأمعاء . ويقول الفريق الطبي الذي أجرى التجربة : إن النتائج أظهرت أن لزيت الزيتون فوائد وقائية، الأمر الذي يفسر سبب كون الغذاء المتوسط غذاء صحيًا.

وقد أُجري البحث على عدد من الفئران المخبرية التي أُطعم بعضُها غذاءً غنًا بزيت الزيتون والبعض الآخر بزيت السمك ومجموعة ثالثة بزيت زهرة العصفر .

ثم قسم الباحثون كل مجموعة إلى قسمين أُعطي إحداها مواد تسبب السرطان. وبعد أربعة أشهر وجدوا أن الحيوانات التي أطعمت زيت الزيتون كانت أقلها من حيث الإصابة بأورام سرطانية.

ويقول رئيس الفريق البروفسور (ميجيل جاسول) : أن هذه الدراسة تقدم دليلًا على أن غذاءً يحتوي على خمسة بالمائة من زيت الزيتون يقي من الإصابة بالسرطان مقارنة بزيت زهرة العصفر.

ويفسر الفريق العلمي دور زيت الزيتون بأنه يعرقل تكون مادة يطلق عليها (أركيدونات) المسؤولة عند اتحادها مع مادة أخرى هي(بروستجلاندين – إي) عن تحريض الخلايا على الانقسام السرطاني .

وتوصل علماء بريطانيون إلى أدلة جديدة تثبت المنافع الوقائية لزيت الزيتون في علاج سرطان الأمعاء الذي يذهب ضحيته حوالي (٢٠ ألف شخص) سنويًا في بريطانيا وحدها . فقد وجد باحثون وأطباء في جامعة أوكسفورد الإنجليزية أن زيت الزيتون يتفاعل في المعدة مع حامض معوي ويمنع الإصابة بمرض سرطان الأمعاء والمستقيم .

والجدير بالإشارة أن سرطان الأمعاء هو من أكثر أمراض السرطان شيوعًا في بريطانيا بعد سرطان الرئة، لكن معالجته ممكنة إن اكتشف في وقت مبكر.

وبحثت الدراسة في نسبة الإصابة بمرض سرطان الأمعاء في ثمانية وعشرين بلدًا في العالم، يقع معظمها في أوربا، إضافة إلى الولايات المتحدة والبرازيل وكولومبيا وكندا والصين . ووجد الباحثون أن عوامل غذائية تلعب دورًا هامًا في إصابة الشخص، وأن

الأشخاص الذين يأكلون كميات كبيرة من اللحم والسمك أكثر عرضة للإصابة بالمرض من الأشخاص الذين يأكلون الخضروات والحبوب .

ووجد العلماء أيضا أن خطر الإصابة بمرض سرطان الأمعاء تقل مع تناول وجبات غذائية غنية بزيت الزيتون .

ويعزو العلماء ذلك إلى أن الوجبات الغذائية التي تحتوي على كميات كبيرة من اللحم يمكنها أن تزيد من إفراز حامض الصفراء أو حامض (دي أوكسيسيكليك) الذي بدوره يقلل من فعالية أنزيم خاص يعتقد بأنه يلعب دورا هاما في تجدد خلايا الأنسجة المبطنة للأمعاء .

ويعتقد العلماء أن انخفاض الأنزيم الخاص، الذي يسمى (ديامين أوكسيداز) قد يكون سبب تزايد الخلايا السرطانية في الأمعاء .

وهنا وجد العلماء الدور المهم الذي يقوم به زيت الزيتون في خفض المادة الحامضية الضارة الناتجة عن تناول كميات كبيرة من اللحم وزيادة إفراز الأنزيم الذي يقي من تكاثر الخلايا الغير عادية والسرطانية .

وقال أحد الباحثين : إن الدراسة الجديدة تؤكد أن البلدان التي تُستهلك فيها كميات كبيرة من زيت الزيتون لديها حالات سرطان أمعاء ومستقيم أقل نسبيًا عما كان يعتقد، آخذين بعين الاعتبار جوانب أخرى من العادات الغذائية لتلك البلدان.

وقالت متحدثة باسم مؤسسة التغذية البريطانية : إنه في السابق كانت فوائد زيت الزيتون تقتصر على أمراض القلب، ولكن منذ شيوع فوائده في محاربة الأمراض الأخرى إزداد وعي الناس بأهميته وإزداد استخدامه في الطعام.

زيت الزيتون يقي من سرطان الجلد : اكتشف علماء يابانيون أن تعريض الجلد لزيت الزيتون ذي النوعية الجيدة بعد التعرض إلى أشعة الشمس يقلص من احتمالات الإصابة بسرطان الجلد، وقد اختبرت الطريقة الجديدة بنجاحٍ على الفئران المعدّلة وراثيًا والتي لا تحمل الشعر . وكشف الباحثون عن أن زيت الزيتون ذا الدرجة العالية يساعد على إبطاء

ظهور آثار السرطان على الجلد ويقلل من حجم الأورام السرطانية إذا ما نُشر على الجلد .

وقد وضع الباحثون، بقيادة الدكتور (ماسماميتسو إتشيهاشي) من كلية الطب في جامعة كوبي، الفئران تحت ضوء الشمس ثلاث مرات في الأسبوع .

وبعد خمس دقائق من تعريضها لأشعة الشمس، قاموا بدهن مجموعة من الفئران بزيت الزيتون العادي وأخرى بزيت الزيتون الجديد ذي الدرجة العالية، وثالثة لم تُعرَّض إلى نوع من زيت الزيتون . وبعد ثمانية عشر أسبوعًا بدأت أورام سرطانية بالظهور على مجموعة الفئران التي لم تعرض إلى زيت الزيتون، أما الفئران التي عُرِّضت لزيت الزيتون العادي فكانت أفضل حالا قليلا . غير أن مجموعة الفئران التي عُرِّضت لزيت الزيتون الجديد ذي الدرجة العالية لم تظهر عليها أي آثار لسرطان الجلد إلا بعد أربعة وعشرين أسبوعًا . كذلك فإن الأورام التي ظهرت على فئة الفئران الأخيرة كانت أصغر وأقل كثافة، بل إنها ألحقت ضررًا أقل بتركيبة مادة « دي أن أي » في الجلد .

ويعتبر زيت الزيتون غنيًا بالمواد المانعة للتأكسد التي يُعتقد أنها تمتص التأثيرات الضارة للإشعاعات فوق البنفسجية، لكنه لا يمنع الأشعة فوق البنفسجية من إختراق الجلد .

زيت الزيتون يقي من سرطان الثدي : أثبتت دراسة أجريت في اليابان أن النساء اللاتي يتناولن زيت الزيتون أكثر من مرة باليوم يقللن من خطر إصابتهن بسرطان الثدي بنسبة ٢٥ ٪بالمقارنة مع النساء اللاتي لا يتناولنه بانتظام .

وفى هذا الصدد يقول الدكتور (ديميتريوس) أستاذ الصحة العامة بكلية هارفارد والذي أسهم بإجراء الدراسة إن الدراسات قد أشارت إلى أن تناول زيت الزيتون لا يساعد على تفاقم الإصابة بأورام الثدي التي تنشطها الكيماويات مثلما تفعل بعض الأنواع الأخرى من الدهون .

وأثبتت دراسة أخرى أجريت على خمسة آلاف شخص أن هناك صلة بين زيت الزيتون وانخفاض كوليسترول الدم والضغط والسكر ، فضلا عن فعاليته في علاج التهاب

المفاصل والإمساك المزمن وآثار الشيخوخة ويقلل من أخطار أمراض القلب وتصلب الشرايين ، كما ثبت أيضا أنه يساعد في تعدين العظام .

في تقرير نشره المعهد القومي الأمريكي للسرطان عن فوائد زيت الزيتون، حول دراسة تمت على مصابات بسرطان الثدي، ممن يستهلكن زيت الزيتون بمعدل يزيد عن مرة واحدة في اليوم ، وكان هذا الدور الوقائي لزيت الزيتون واضحًا بشدة بين النساء اللواتي تجاوزن مرحلة سن اليأس ، حيث يحتوي زيت الزيتون على نسبة عالية من الدهون غير المشبعة المفيدة جدًا للجسم والتي تفيد لأمراض القلب وسرطان الثدي.

وأكدت دراسة نشرت في مجلة (Archives of Internal Medicine) في عدد أغسطس ١٩٩٨ أن تناول ملعقة طعام من زيت الزيتون يوميًا يمكن أن تنقص من خطر حدوث سرطان الثدي بنسبة تصل إلى (٤٥ ٪) .

وقد اعتمدت هذه الدراسة على بحث نوعية الغذاء لدى أكثر من (٦٠,٠٠٠) امرأة ما بين سن الأربعين والسادسة والسبعين من العمر، وبعد ثلاث سنوات وجد الباحثون أن النساء اللواتي لم يصبن بسرطان الثدي كن يتناولن كميات وافرة من زيت الزيتون في طعامهن . ويقول الباحثون : إن زيت الزيتون يعتبر الآن أحد أهم العوامل التي تقي من سرطان الثدي، رغم أنه لا تُعرف حتى الآن بدقة الآلية التي يمارس بها زيت الزيتون ذلك التأثير .

زيت الزيتون يقي من أمراض القلب : تعرف الزيوت والشحوم في المصطلح العلمي بأنها تقع ضمن مجموعة الليبيدات حيث تقسم إلى ثلاثة أقسام رئيسية : المشبعة (Saturated)وغير المشبعة المتعددة (Polyunsaturated)وغير المشبعة الأحادية . (monounsaturated)

وتتواجد المشبعة منها في اللحوم والبيض ومنتجات الحليب والمرتبطة طبيًا باحتمالات الإصابة بأمراض القلب . أما غير المشبعة المتعددة والأحادية من الدهون فإنها تقي الجسم من الأمراض وتقلل من احتمالات الإصابة بها . وفيما يتعلق بزيت الزيتون فإن معظم خصائصه الصحية تُعزى إلى أنه يحتوي على الكثير من الدهون غير المشبعة الأحادية التي تعرف بحامض الأوليك .

جاء في كتاب (Heart Owner Handbook) الذي أصدره معهد تكساس لأمراض القلب حديثًا : « إن المجتمعات التي تستخدم الدهون اللامشبعة الوحيدة (وأشهرها زيت الزيتون) في غذائها كمصدر أساسي للدهون تتميز بقلة حدوث أمراض شرايين القلب التاجية، فزيت الزيتون عند سكان اليونان وإيطاليا وإسبانيا يشكل المصدر الأساسي للدهون في غذائهم، وهم يتميزون بأنهم الأقل تعرضًا لمرض شرايين القلب وسرطان الثدي في العالم أجمع . وليس هذا فحسب، بل إن الأمريكيين الذين يحذون حذو هؤلاء يقل عندهم حدوث مرض شرايين القلب » .

دهش الباحثون حديثًا حينما اكتشفوا أن سكان جزيرة كريت في البحر المتوسط هم أقل الناس إصابة بأمراض القلب والسرطان في العالم أجمع .

ودهشوا أكثر حينما عرفوا أن أهالي جزيرة كريت يستهلكون زيت الزيتون أكثر من أي شعب آخر، فحوالي ٣٣ ٪ من السعرات الحرارية التي يتناولونها يوميًا تأتي من زيت الزيتون .

فما علاقة زيت الزيتون بذلك ؟ وهل للطب الحديث رأي في هذه العلاقة ؟ وما تأثيراته على القلب والكوليسترول ؟

في دراسة نشرت في شهر ديسمبر عام ١٩٩٩ في مجلة (Am.J.clin.Nutr)، أظهر الباحثون أن الغذاء الغني بزيت الزيتون ربما يضعف التأثير السيئ للدهون المتناولة في الطعام على تجلط الدم ، وبالتالي ربما يقلل من حدوث أمراض شرايين القلب التاجية . ومن أهم فوائد زيت الزيتون هو أنه يقلل من (كمية الكوليسترول) في مجرى الدم .

أما الدكتور تريفيسان من جامعة نيويورك فقد لخص فوائد زيت الزيتون في بحث نشر في مجلة (جاما) عام ١٩٩٠ فقال : « لقد أكدت الدراسات الحديثة التأثيرات المفيدة لزيت الزيتون في أمراض شرايين القلب، ورغم أن البحث قد تركز أساسًا على دهون الدم، إلا أن عددًا من الدراسات العلمية قد أشارت إلى فوائد زيت الزيتون عند مرضى السكري والمصابين بارتفاع ضغط الدم » .

كما أظهرت دراسة نشرت عام ١٩٩٠ في مجلة « جاما » الأمريكية الشهيرة : أن مستوى ضغط الدم، وسكر الدم، والكوليسترول كان أقل عند الذين كانوا يكثرون من

تناول زيت الزيتون . وقد أجريت تلك الدراسة على أكثر من مائة ألف شخص .

زيت الزيتون ومرض السكر : ينجم مرض السكر عن نقص أو غياب في إفراز الأنسولين من البنكرياس، مما يؤدي إلى زيادة مستوى السكر في الدم وقد أوصى الاتحاد الأمريكي لمرضى السكر، المصابين بمرض السكر بتناول حمية تعطى فيه الدهون بنسبة ٣٠٪ من الحريرات على ألا تتجاوز نسبة الدهون المشبعة (كالدهون الحيوانية) ١٠ ٪ . وأن تكون باقي الدهون على شكل زيت زيتون وزيت ذرة، أو زيت دوار الشمس .

فوائد أخرى لزيت الزيتون : ذكرت دائرة المعارف الصيدلانية الشهيرة « مارتندل » أن زيت الزيتون مادة ذات فعل ملين لطيف، ويعمل كمضاد للإمساك .

كما أن زيت الزيتون يلطف السطوح الملتهبة في الجلد، ويستعمل في تطرية القشور الجلدية الناجمة عن الإكزيما وداء الصدف .

ألم يقل رسول الله ﷺ : « **ائتدموا بالزيت .. وادهنوا به** » (صحيح الجامع الصغير ١٨)

وقد وصف الله تعالى هذه الشجرة بأنها مباركة، فقال : ﴿ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لا شَرْقِيَّةٍ وَلا غَرْبِيَّةٍ ﴾ [النور: ٣٥] .

زيت الزيتون .. ومعدل الوفيات : وقد أظهرت دراسة نشرت في مجلة (اللانست) الشهيرة في ٢٠ ديسمبر ١٩٩٩ أن معدل الوفيات في أفقر بلد في أوروبا ألا وهي ألبانيا المسلمة تمتاز بانخفاض معدل الوفيات فيها، فمعدل الوفيات في ألبانيا عند الذكور كان ٤١ شخصا من كل ١٠٠,٠٠٠ شخص، وهو نصف ما هو عليه الحال في بريطانيا .

ويعزو الباحثون سبب تعمير الناس في ألبانيا ذات الدخل المحدود جدًّا إلى نمط الغذاء عند الألبانيين، وقلة تناولهم للحوم ومنتجات الحليب، وكثرة تناولهم للفواكه والخضار والنشويات وزيت الزيتون .

فقد كان أقل معدلات الوفيات في الجنوب الغربي من ألبانيا في المكان الذي كانت فيه أعلى نسبة لاستهلاك زيت الزيتون والفواكه والخضراوات.

زيت الزيتون وارتفاع ضغط الدم:

في بحث قام به الدكتور ألدو فرارا في جامعة نابولي الإيطالية ونشر في مجلة (Archives of internal medicine) بتاريخ ٢٧ مارس ٢٠٠٠ .

تمت دراسة ٢٣ مريضًا مصابًا بارتفاع ضغط الدم بمعدل يقل عن ١٠٤ / ١٦٥ ملم زئبقي ويتناولون أدوية لارتفاع ضغط الدم. وضع النصف الأول من المرضى على غذاء غني بزيت الزيتون البكر، أما المجموعة الأخرى فوضعت على غذاء غني بزيت دوار الشمس Sun flower oilوبعد ستة أشهر، عُكس نمط الغذاء بين المجموعتين لستة أشهر أخرى . وأظهرت نتائج الدراسة انخفاض ضغط الدم بمقدار ٧ نقاط عند الذين تناولوا زيت الزيتون، في حين لم يحدث أي انخفاض في المجموعة الأخرى . وقد استطاع المرضى الذين كانوا يتناولون الغذاء الغني بزيت الزيتون خفض جرعات أدوية ضغط الدم إلى النصف، وذلك تحت إشراف الأطباء بالطبع، كما أن ثمانية من المرضى المصابين بارتفاع خفيف في ضغط الدم لم يعودوا بحاجة إلى الدواء خلال تلك الدراسة، في حين لم يحدث أي تغير يذكر في جرعات الدواء عند المرضى الذين كان غذاؤهم غنيا بزيت دوار الشمس . ولا بد من التنبيه إلى ضرورة الالتزام بإرشادات الطبيب، فلا ينبغي أن يفهم من هذا أن باستطاعة المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم تناول زيت الزيتون وإيقاف أدويتهم، فهذا أمر في غاية الأهمية، ولا بد من المراقبة الدورية من قبل الطبيب .

زيت الزيتون يقتل قمل الرأس: أشارت أحدث الإحصائيات المنشورة في مجلة Infectious diseases in Childrenفي شهر أبريل ١٩٩٨ أن قمل الرأس قد عاد ليصيب أمريكا بشكل وبائي من نيويورك إلى لوس أنجلوس، وأنه يصيب حوالي ١٢ مليون أمريكي معظمهم من الأطفال . وأظهرت الدراسات التي أجريت في جامعة Hebrew University الأمريكية وفي المعهد الأمريكي لقمل الرأس أن وضع زيت الزيتون على الرأس المصاب بالقمل لعدة ساعات يقتل القمل الموجود في الرأس . وأكد الباحثون من جامعة ماسوتشيتس الأمريكية أن المركبات التي كانت فعالة في القضاء على قمل الرأس لم تعد فعالة جدًا، وأن قمل الرأس عاد إلى الظهور بشكل أقوى من ذي قبل .

واقترح الباحثون خطة علاجية لقمل الرأس المعاند على خمس خطوات وتستمر لمدة

ثلاثـة أسـابيع . ففـي المرحلـة الأولى تعـالج الحالـة بمركبـات Permethrin أو الـ Pyrethium. وهذه يمكن أن تقضي على معظم القمـل ولكـن لا تقتلـها جميعـا . وهنـا يأتي دور زيت الزيتون علـى الـرأس قبـل النـوم مباشـرة مـع وضـع غطـاء الاسـتحمام (ShowerCap)على الرأس . أما المرحلة الثالثة وهي مرحلة هامة جدًا : حيـث ينبغـي تمشيط الرأس بمشط معدني خاص قبل غسل الرأس من زيت الزيتون .

وأما المرحلة الرابعة فتكون بالتأكد مـن عـدم وجـود القمـل في البيئـة المحيطـة وذلـك باستخدام السيشوار الساخن .

والمرحلة الخامسة تكون بالتأكد بالعين مباشرة من خلو فروة الـرأس مـن أيـة بيـوض للقمل وذلك باستعمال مشط خاص يزيل هذه البيوض . ويجب التأكد من سلامة الرأس من القمل خلال مدة ثلاثة أسابيع .

زيت الزيتون .. وقرحة المعدة : قـدم الـدكتور « سمـوت » مـن جامعـة « هـاوارد » الأمريكية بحثًا في المؤتمر الأخير للجمعية الأمريكية لأمراض جهاز الهضم والذي عقـد في شهر أكتوبر ٢٠٠٠، أظهر البحث أن الزيوت غير المشبعة مثل زيت الزيتون وزيـت دوار الشمس وزيت السمك، يمكن أن تمنع نمـو جرثومـة تـدعى Helicobacter Pylori في المعدة . وهذه الجرثومة مسؤولة عن العديد من حالات القرحة المعدية وعدد من حـالات سرطان المعدة، وأكد الدكتور " سموت " أن الغذاء الحاوي على هذه الزيوت ربما يكون له تأثير مفيد في الوقاية من سرطان المعدة، والإقلال من نكس القرحة المعدية

زيت الزيتون .. والإرضاع : وأما ذلك المخلوق الجديد الذي خرج لتوه إلى هـذه الحيـاة، فإنه يتغذى بما تغذت به أمه . فإن هي أحسنت اختيار غذائها منحتـه ممـا اختـارت الخـير الكثير، وأنشأته على الغذاء السليم .

ففي دراسة حديثة نشـرت في شـهر فبرايـر ١٩٩٦ عـن جامعـة برشـلونة الأسـبانية، وأجريت على ٤٠ مرضعاً، أخذت منهن عينات من حليـب الثـدي، وجـد البـاحثون أن معظم الدهون الموجودة في حليب الثدي كانت من نوع « الدهون اللامشـبعة الوحيـدة » (Monounsaturated Fats).

ويعتبر هذا النوع من الدهون بحق من أفضل الدهون التي ينبغي أن يتناولها الإنسـان .

وهو النوع الذي يشتهر به زيت الزيتون .

ويعزو الباحثون سبب تلك الظاهرة إلى كثرة تناول النساء في أسبانيا لزيت الزيتون .

زيت الزيتون وداء المفاصل : وقد افترض العلماء وجود علاقة عكسية بين تناول بعض الأغذية وحدوث هذا المرض .فقد نشرت مجلة (Am. J. clin.Nutr) في عددها الصادر في شهر نوفمبر ١٩٩٩ دراسة أجريت على ١٤٥ مريضًا مصابًا بداء المفاصل نظير الرثوي في جنوب اليونان، وقورنت هذه المجموعة بـ ١٠٨ شخص سليم .

وأظهرت الدراسة أن تناول زيت الزيتون يمكن أن يسهم في الوقاية من حدوث هذا المرض ، فالذين يتناولون كميات قليلة جدًا من زيت الزيتون في طعامهم كانوا أكثر عرضة للإصابة من أولئك الذين كان غذاؤهم غنيًا بزيت الزيتون، ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى الدهون غير المشبعة، ومضادات الأكسدة التي يحتوي عليها زيت الزيتون . كما أظهرت الدراسة ذاتها أن الذين كانوا يكثرون من الخضراوات المطهية كانوا أيضا أقل عرضة للإصابة بهذا المرض .

زيت الزيتون والصبغيات : قال تعالى : ﴿ وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِن طُورِ سَيْنَاء تَنبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِّلآكِلِينَ ﴾ [المؤمنون:٢٠].

يقول الدكتور نظمي خليل أبو العطا في كتابه (إعجاز النبات في القرآن الكريم) : وقد كشفت في لسان العرب لابن منظور عن معنى كلمة صبغ فوجدت: (الصبغ والصباغ والصبغة : ما يصبغ به الثياب ، والصبغ المصدر والجمع أصباغ وأصبغة والصبغ في كلام العرب التغيير ومنه صبغ الثوب إذ غير لونه وأزيل عن حاله إلى حالة سواد أو حمرة أو صفرة).

وقد اشتملت هذه الآية الكريمة على أمور عظيمة :

فقد ذكر الله تعالى لنا أن شجرة الزيتون تعطي الدهن فهذا معلوم ولكن « وصبغ للآكلين » فقد قرأت التفاسير وعلمت أنهم يقصدون الغمس للطعام في الزيت ، وبالكشف في لسان العرب وجدت أن هذا صحيح .

ولكن عندما قالت الآية ﴿ وَصِبْغٍ لِّلآكِلِينَ ﴾ هنا ذكر الدهن ، وعطف عليه الصبغ وقد فهمت أن ثمار هذه الشجرة تحتوي على الدهن المكون من الأحماض الدهنية

ومركبات أخرى ، فهي تحتوي على الأحماض الدهنية الأمينية ومنها على الفينيل الآنين الذي يعطي : التيروزين (وهو مشتق من آلانين) وهو من الأحماض العطرية الأساسية ، ومن أحماض الميلانين في الجلد . وهذه الصبغة (الميلانين) هي التي تصبغ البشرة حسب كميتها في الجلد .

فإذا كانت صبغة كثيفة أعطت الجلد الأسود ، وإذا خفت أعطت اللون الأصفر وإذا غابت تمامًا (شذوذ أو مرض) أعطت اللون الأبيض للشعر والجلد والرموش .

ولهذه الصبغة (الميلانين) أهمية كبيرة للإنسان فالسودانيون والأفارقة يعيشون في منطقة شديدة الحرارة ساطعة الشمس وهذا يتطلب حماية للناس، هذه الحماية تتوفر بتوفر اللون الأسود (الميلانين)، وهذا ملحوظ في الشخص القمحي اللون عندما يقف في الشمس طويلًا فإنه يسمر، لأن الاسمرار وسيلة دفاع عن الجلد ضد الشمس وهذا سبق علمي خطير، حيث أن شجرة الزيتون تعطي الزيت والأحماض الأمينية ، ومنها الأحماض المسؤولة عن إعطاء اللون الأسود (الصبغ الجلدي) ا.هـ.

وبعد : فهذا غيض من فيض ما نشر من أبحاث حول زيت الزيتون خلال الأعوام القليلة الماضية ... فطوبي لمن نال من خيرات هذه الشجرة المباركة ن وصدق رسول الله ﷺ حين قال : « كلوا الزيت وادهنوا به ، فـ'نه من شجرة مباركة » وهنيئًا لمن نال تلك البركات .

*****

السمسم

كشف بحث علمي أجراه الباحث البروفيسور كمال الدين حسين طاهر المدرس في جامعة الملك سعود بالرياض أن قوة مركبات مواد زيت السمسم تتفوق على محتويات عقار فياجرا الذي أنتجته شركة فايز الأمريكية مطلع عام ١٩٩٩ لعلاج الضعف الجنسي، وأنه خالٍ تمامًا من أية مضاعفات أو أخطار صحية يمكن أن تنعكس على متعاطيه.

وكان البروفيسور كمال الدين قد أجرى دراسة دقيقة عن زيت السمسم، وحصل على براءة محكمة دوليًا. وأظهرت الدراسة أن زيت السمسم العسيري والذي يتم انتاجه بالطرق التقليدية البسيطة في معاصر منطقة عسير يحتوي على الأحماض الدهنية مثل: حمض اللينوليك والأوليتيك، وهي أحماض تساعد على بناء أغشية الخلايا وإنتاج مادتي

البروستاجلاندين والبروستاسيكلين، وهما المادتان المساعدتان في علاج الضعف الجنسي.

وقال الباحث في حديث خاص لـ (الوطن): يستخرج الزيت من بذور نبات السمسم ، وهو مقاوم للأكسدة، ويحتوي على أحماض دهنية مشبعة وغير مشبعة بالهيدروجين، وتصل نسبة الأحماض غير المشبعة إلى ٧٩,٥٪ وتصل نسبة حامض اللينوليك منفردًا إلى ٤٧٪ من مجمل مكونات الزيت، ويعتبر هذا الحمض من المواد الأساسية التي يحتاجها الجسم لتشييد وبناء الأغشية الخارجية للخلايا ، وتشييد الشحيمات الفسفورية التي تعتبر العمود الفقري في أغشية الخلايا وأغذية النخاعين في الأعصاب والعصبونات، كما تساهم في إنتاج الطاقة وتنشيط عملية الأيض في متقررات الخلايا، ويقوم الجسم بتحويل حامض اللينوليك بواسطة الأنزيمات لحمض أركيدونيل والذي يقوم الجسم بتحويله لمواد تسمى الموثينات (البروستا جلاندينات) من أهمها مادة بروستا سيكلين. كما يقوم بتحويله إلى مواد أخرى تسمى الليوكوترايينات ومن أهمها مادة ليوكوترايين ب -٤ أحد المواد الأساسية لتنشيط الخلايا المناعية ومناعة الجسم عموماً. كما يحتوي زيت السمسم على بعض مانعات الأكسدة الطبيعية مثل فيتامين هـ، كما يحتوي على مواد لا توجد في أي زيت آخر مثل مواد سيسامين وسيسامولين وسيسامول.

وقال: إن نقص حمض لينوليك في الجسم يؤدي إلى حدوث اضطرابات عصبية وأمراض جلدية مثل التشققات والإكزيما ومرض التقرن الجربي الجلدي، ويحتاج الأشخاص فوق العاشرة لما مقداره ٦ جرامات من هذا الحمض يوميًا، أما الأطفال دون العاشرة فيتراوح احتياجهم ما بين ٤-٨ جرامات يوميًا، وعلى العموم فإن ١٥ ملليلتر من زيت السمسم يوميًا تغطي هذا الاحتياج، أي ملعقة كبيرة يمكن إضافتها للأغذية اليومية.

وأضاف: من خلال بحوثنا العلمية التجريبية بقسم علم الأدوية بكلية الصيدلة في جامعة الملك سعود بالرياض اكتشفنا قدرات متعددة لزيت السمسم، فهو قادر على زيادة تصنيع مادة بروستا سيكلين المسؤولة عن التنشيط الجنسي لدى الذكور، ويمنع تكدس الصفيحات الدموية، ويساعد على الوقاية من حدوث التخثرات والجلطات الدموية في كل من الأوردة والشرايين وخصوصًا الشريان التاجي في القلب مما يفيد مرضى الذبحات الصدرية، ويخفض ضغط الدم الشرياني، ويضعف مستقبلات ألفا :ـ

١- الأدرينالية المسؤولة عن ارتفاع ضغط الدم، وينشط مستقبلات بيتا .

٢- الأدرينالية ذات القدرة الفائقة على توسعة الأوعية الدموية والشعب والقصبات الهوائية الرئوية، مما يساعد في منع حدوث نوبات الربو (الأزمة). والمساعدة على الوقاية من حدوث القرح المعدية والعفجية (الاثني عشرية). والمساعدة في تنشيط إفراز البويضات وزيادة نسبة الإخصاب، ومساعدة الكيسة الأريمية (العلقة) على الانغماس في الرحم، وتقليل حالات الإجهاض المبكر في الأيام الأولى من الحمل. كما أنه لا يشكل أي تهديد ولا يحمل أي آثار جانبية ضارة بصحة الجنين عند تعاطيه أثناء الحمل. إضافة إلى قدرته في إفراز أملاح الصفراء من المرارة مما يساعد على هضم الأغذية الدهنية بصورة تمكن الجسم من الاستفادة منها كاملاً، وتساعد على امتصاص الفيتامينات الدهنية مثل فيتامينات (أ.د.هـ) كما أنه لا يؤدي إلى زيادة نسبة الكوليسترول أو الجلوكوز في الدم.

السنا والسنوت:

عن أسماء بنت عميس رضي الله عنها أن رسول الله ﷺ قال لها: « بم تستمشين؟ » قالت: بالشُبرم، فقال: « حار جار » فقالت: ثم استمشيت بالسنا، فقال النبي ﷺ : « **لو أن شيئًا كان فيه شفاء من الموت لكان السنا** » أخرجه الترمذي وابن ماجه والإمام أحمد والحاكم وقال : حديث صحيح الإسناد.

وله شاهد قوي من حديث البصريين ووافقه الذهبي فقال: عن أسماء بنت عميس أن رسول الله ﷺ دخل عليها ذات يوم وعندهم شبرم تدقه فقال: « **ما تصنعين بهذا؟** » فقالت: يشربه فلان. فقال: « **لو أن شيئًا يدفع الموت أو ينفع من الموت نفع السنا** » حديث صحيح.

وفي رواية لرزين أن النبي ﷺ قال: « **عليكم بالسنا والسنوت فإنه لو كان شيء ينفع من الموت كان السنا** » .

وعن عبد الله بن حرام قال: سمعت النبي ﷺ يقول: « **عليكم بالسنا والسنوت فإن فيهما شفاء من كل داء إلا السام** » . قيل : يا رسول الله وما السام؟ قال: « **الموت** » .

وقد روى أنس رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: « **ثلاث فيهن شفاء من كل داء إلا السام: السنا والسنوت** » قالوا : هذا السنا عرفناه فما السنوت؟ قال: « **لو شاء الله لعرفكموه** » قال محمد : ونسيت الثالثة ...

قوله: بم تستمشين: أي بم تستطلقين؟ وبأي دواء تستهلين بطنك، فكنى عن ذلك بالمشي لأن الإنسان يحتاج إلى المشي إلى أن يتردد إلى الخلاء مع شرب الدواء. والشبرم حب صغير شبيه بالحمص يتخذ في الأدوية.

أما النسيمي فيعرفه بأنه قشور جذور شجيرة مسهلة وقوله : حار جار، اتباع له كقوله : حار يار وحران يران، وهو الشديد الإسهال.

والسنا Cassia – Senna : شجيرة من الفصيلة البقلية يصل طولها من ٢-٣ متر أوراقها خماسية أو سباعية الأزواج لها أنواع عديدة منها السنامكي والسنا الإسكندري (المصرية) .

وفي الهند الكاسيا أكوتيفوليا والكاسيا أنجستوفوليا وتستعمل وريقاتها ملينة ومسهلة ولقد ورد في أحد الموقع العلمية المتخصصة في نبات السنا ما نصه :

(Senna is a powerful cathartic used in the treatment of constipation, working through a stimulation of intestinal peristalsis. Senna is mainly for severe constipation,.

يستعمل السنا كمسهل قوي في معالجة الإمساك، حيث يقوم بتحفيز العضلات الملساء في المعدة حيث يستعمل بشكل رئيسي للإمساك الحاد كما يستعمل لتنظيف المعدة والأمعاء الدقيقة).

وقد ذكر الدكتور زيتوني أن المادة المؤثرة هي حمض الكريزوفاني وبعض أشباه السكريات الحاوية على أنتراكينون وأمودين .

أما الباحث H.Carni وأحمد محمد عوض الله فيذكران أن الجوهر المؤثر كمسهل أوملين هو السنوسايد Sinnoside الذي ينشط غدد الأنبوب الهضمي ويحرض عضلاته الملس. وأكثر تأثيره يقع على حركات القولون بمقاديره القليلة أما مقاديره الكبيرة فتحدث مغصًا في عضلات الحوض لذا لا يجوز إعطاؤه للحوامل مطلقًا ، كما أن الغلي الطويل ينقص تأثير الأوراق المسهل. كما أن مزجها بالشمرة أو الأنيسون يخفف المغص الذي يمكن أن تحدثه.

موانع استعمال السنا : يمنع استعمال السنا في حالات التهاب المعدة والأمعاء والتهاب

الزائدة والتهاب القولون التشنجي والتهابات المثانة والرحم، وفي حالة الحمل والإرضاع، وذلك لأن عناصرها الفعالة يمكن أن تفرز مع البول والحليب.

وحديثًا فإن العديد من معامل الأدوية الشهيرة في العالم تصنع من السنا أفضل أنواع العقاقير الملينة مثل Pursennid وهي حبوب وشراب تعالج الإمساك أو تدخلها في تركيب تلك العقاقير مثل : Eucarbon وCarbon 80 وAgiolax.

وفي دراسة عشوائية قام بها كارني H.Carni قارن فيها النتائج العلاجية للأجيولاكس (Agiolax) الحاوي على السنا مع ثلاث مستحضرات أخرى لا تحتوي عليه فأكد التفوق النوعي للأجيولاكس (Agiolax) وأن هذه النتائج يمكن أن تعزى للتركيبة المتوازية لهذا العقار.

وأن ألياف السنا الداخلة في تركيبه تؤدي بانتفاخها إلى زيادة حجم الماء واحتباسه ضمن الكتلة البرازية، كما أنها لا تؤدي إلى أي تخريش في المعدة أو المعي مما يمكن من استعماله الطويل.

وفي دراسة قام بها باس P.Bass أكد التفوق النوعي للأجيولاكس (Agiolax) كعقار ملين مضاد للإمساك المزمن باحتوائه على السنا كمادة متميزة.

أما المقدار المسهل فهو ١٠-١٥ وريقة تسحق وترفع أعوادها وتمزج مع ٢غ من الشمرة بعد سحقها أو اليانسون، تسف ويشرب فوقها ماء، أو تعجن مع ١٠٠ غ من العسل و ١٠٠ غ من الماء وتؤخذ على الريق. أو تنقع في ٢٠٠-٣٠٠غ من الماء المغلي وتشرب بعد ذلك على الريق، أما المقدار الملين فهو ٣/ ١ـ ٢/ ١ المقدار المسهل كما أن المنقوع بنفسه يمكن أن يستعمل رخصة (حقنة شرجية) وحده أو بعد مزجه مع مغلي الخطمي (الختمية).

وفي الهند دراسات واسعة يقوم بها الباحثان (أرون ميصرا) و (راكليومارسينها) حول التأثير الدوائي لفصائل مختلفة من السنا أو الكاسيا Cassia التي تنبت في الهند فقد استعملت الأزهار واللب لفصيلة Cassia fistola كمسهل، واستعمل اللب مضاداً للديدان، وفي التهاب الحلق تستعمل البذور واللب على شكل غرغرة واستعملوا Cassia sufora لعلاج لدغة الثعبان، واستعملوا أوراق Cassia Tura لتنقية الدم واستعملت بذورها لمعالجة الربو.

كما قام الباحثان المذكوران بدراسة مخبرية حول تأثير خلاصات السنا على معلق يحوي على الفيروس الذي يصيب أوراق التبغ ويدهن بالمزيج أوراق التبغ وأكدت النتائج أن فصيلة Cassia Siam أوقفت تماماً نمو الفيروس ، أما فصائل C.oxydeYant,C.Distola و C.Eltora فكانت نتائجها المضادة للفيروس أضعف . كما تبين لهما أن خلاصة الأوراق في البنزول والخلاصة المائية لهما نفس النتائج .

أما الراسب البروتيني والبروتين الذي استخلص من C.Siam واستعمل في اختبار حيوي لوقف نمو الفيروس فقد أعطى نتائج عالية وصلت إلى ١٠٠٪ في بعض الأحيان.

كما أورد الباحثان عدداً من التقارير عن فاعلية بعض المواد الكيماوية ضد الجراثيم تم استخلاصها من نبتة السنا، ومنها مواد تستعمل ضد الفطريات استخلصت من C.Fistola Dekore تبين أنها غليكوسية ـ فلافونية وحامض كريزوفونيك ـ ٩ أنتراسين.

وصفوة القول في الوقت الحاضر أن نبتة السنا وخاصة من فصيلة C.Siam تحتوي على مادة قاتلة للفيروسات لها صفات بروتينية ، ولا بد من متابعة الأبحاث لمعرفة تأثيرها على الأمراض الفيروسية المختلفة سريريًا على البشر وحتى تصدق نبوءة النبي العظيم ﷺ حين قال: « **لو أن شيئاً كان فيه شفاء من الموت لكان السنا** » ومن المعروف أن غياب دواء قاتل للفيروسيات يفتح باب الأمل في معالجة الأمراض الفيروسية.

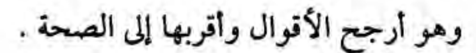
السنوت : واختلف في تعريف السنوت على ثمانية أقوال ذكرها الكحال بن طرخان أحدها : أنه العسل والثاني : أنه رب عكة السمن، والثالث : حب يشبه الكمون، والرابع : أنه الكمون الكرماني، والخامس : أنه الرازيانج، والسادس : الشبت، والسابع : التمر ، والثامن: أنه العسل الذي في زقاق السمن. حكاه البغدادي وقال بأنه الأجدر بالمعنى وأقرب للصواب، أي يخلط السنا مدقوقاً مع العسل المخالط للسمن ويلعق فيكون أصلح من استعماله مفرداً لما فيهما من إصلاحه وإعانته على الإسهال.

ويؤكد الدكتور النسيمي تفسير السنوت بالعسل الذي يكون في زقاق السمن أي الذي يخالطه شيء زهيد من السمن، خاصة إذا أردنا زيادة التأثير المسهل أو تحسين طعم الدواء ، وذلك بأن يحل العسل مكان جزء من الدواء (السنا) الذي يوصف عادة.

أما دواد الأنطاكي فيرى أن السنوت هو الكمون وهو أسود وأصفر وأبيض. أما الرازيانج فهو الأنيسون ويسمى بالشمار أو الشمرة .

والشبت نبت كالرازيانج إلا أن بذره أدق وأشد حدة.

ويرى الدكتور أمين رويحة أن السنوت هو الشبت: Anethum graveolens.


وهو أرجح الأقوال وأقربها إلى الصحة .



يضيف الدكتور حامد تكرور بأن الشبت نبات حولي من نباتات الفصيلة الخيمية التي تحتوي على نباتات متعددة كثيرة الاستعمال في التوابل، والتي تشمل اليانسون والبقدونس والكراوية والكزبرة والكمون والشومر. إلا أنه أشبه هذه النباتات بالشومر (الشمار) من حيث الطعم وشكل الأوراق والبذور والنكهة. ولذلك أطلقوا عليه «الشومر الكاذب». ومن أسمائه «السنوت » و«الحزاء» و«الروفر». ويلفظ أيضًا «شبث» (بالثاء بدلاً من التاء). ويدعى بالإنجليزية Dill واسمه العلمي Anethum graveolens

ولقد ورد في أحد الموقع العلمية الطبية ما نصه :

"Antihalitosis; Aromatic; Carminative; Diuretic; Galactogogue; Stimulant; Stomachic.

Dill has a very long history of herbal use going back more than 2,000 years. The seeds are a common and very effective household remedy for a wide range of digestive problems. An infusion is especially efficacious in treating gripe in babies and.

The seed is aromatic, carminative, mildly diuretic, galactogogue, stimulant and stomachic. It is also used in the form of an extracted essential oil. Used either in an infusion, or by eating the seed whole, the essential oil in the seed relieves intestinal spasms and griping, helping to settle colic. Chewing the seed improves bad breath.Dill is also a useful addition to cough, cold and flu remedies, it can be used with antispasmodics such as Viburnum opulus to relieve period pains. Dill will also help to increase the flow of milk in nursing mothers and will then be taken by the baby in the milk to help prevent colic."

والذي ترجمته: « الشبت (Antihalitosis) هو نبات عطري طارد للغازات مدر للبول ومنبه، بذوره تستعمل كعلاج شائع لعلاج المشاكل الهضمية ، وخاصة علاج المغص الذي يحدث عند الأطفال الرضع والنفخة المعدية عند الأولاد .

كما أن الزيت الذي تحويه البذور يخفف من التشنجات المعوية الشديدة ويساعد في شفاء المغص ويعالج السعال والإنفلونزا، كما أنه يمكن أن يستعمل كمضاد للتشنج والتخفيف من الآلام ، كما أنه يساعد على زيادة تدفق الحليب عند الأمهات المرضعات حيث يمكن أيضًا أن يحصل عليه الرضيع عبر الحليب ومنع آلام المغص » .

فوائد الشبت :

- يوصف بأنه دواء يستخدم فى أغراض الهضم كما أنه يحفز على النوم.
- يحفز الشبت الإنسان على النشاط، كما أنه ينشط خلايا المخ.
- وقد اعتقد اليونانيون القدامى في أن الشبت يعالج الفواق (الزغطة).
- ماء الشبت الذي يعد من بذوره يساعد على تهدئة الطفل.
- تفرى بذور الشبت وتنقع في الماء، ويستخدم مستخلصها لتقوية الأظافر.
- مضغ بذور الشبت تساعد على التخلص من رائحة الفم الكريهة.

وصفات الشبت : تعطى أوراق الشبت مذاقاً حلواً للسلطة وفواكه البحر والحساء والبطاطس والمخللات والزبد.

طريقة عمل سلطة الشبت والخيار : تقدم هذه السلطة مع الأسماك ومنها السردين أو بجانب الأطباق الباردة.

المقادير: ملعقتان صغيرتان من الشبت الطازج المقطع إلى أجزاء صغيرة .

ثمرتان خيار .

عصير ليمونة واحدة.

زيت زيتون.

ملح وفلفل.

الطريقة:

- يقشر الخيار ويقطع إلى شرائح رقيقة.
- تدهن شرائح الخيار بزيت الزيتون.

- يخلط الشبت مع عصير الليمون والملح والفلفل.
- يصب الخليط فوق شرائح الخيار مع التقليب حتى تمام الامتزاج.
- توضع السلطة في الثلاجة قبل التقديم.
- يمكنك إضافة بعض قطع البطاطس المسلوقة.

طريقة عمل عش الغراب بالشبت

المقادير:

١ ملعقة صغيرة شبت مقطع إلى أجزاء صغيرة.

١/ ٤ كيلو شرائح مشرووم.

١٢٠ جرام زبد.

١/ ٢ كوب كريمة.

ملح وفلفل.

الطريقة:

- يصهر الزبد في إناء مع تغطيته.
- يضاف عش الغراب بعد تمام انصهار الزبد مع الطهى لمدة دقيقة فوق نار متوسطة الحرارة والتقليب المستمر.
- يضاف الشبت والملح والفلفل حسب الاحتياج.
- يغطى الإناء ويترك فوق النار لمدة خمس دقائق أخرى، ثم تضاف الكريمة مع رفع الغطاء حتى يغلظ قوام الصوص.
- تقدم الوجبة مع شرائح التوست الساخنة.

*****

السوس (العرقسوس)

العرقسوس نبات بري معمر من الفصيلة البقولية، ويطلق على جذوره (عرقسوس) أو (أصل السوس) وهو مشهور في البلاد العربية منذ أقدم العصور.

ينبت في الأرض البرية حول حوض البحر الأبيض المتوسط.

كان هذا النبات يستخدم في قديم الزمان ضمن الوصفات الشعبية المتداولة بين العامة دون الوقوف على الأسس والفوائد الطبية له ، ولا يزال حتى الآن مشروباً شعبياً ويحظى بإقبال شديد من كافة الأوساط والطبقات خاصة بعد التوصل إلى التعرف على العديد من مميزاته العلمية الباهرة.

المادة الفعالة في السوس : هي الكلتيسريتسن، وثبت أن عرق السوس يحتوي على مواد سكرية وأملاح معدنية من أهمها البوتاسيوم، والكالسيوم، والماغنسيوم، والفوسفات، ومواد صابونية تسبب الرغوة عند صب عصيره، ويحتوي كذلك على زيت طيار) .

المميزات الطبية للعرقسوس : تحتوي جذور العرقسوس على الكثير من المواد الفعالة ذات التأثير القوى في علاج العديد من الأمراض التي تصيب الجسم ومن الملاحظ أن العرقسوس له تأثير مماثل لعقار الكورتيزون ولكن بدون الأعراض الجانبية الغير مرغوب فيها. والتي تنشأ من استخدام الكورتيزون.

مضاد للالتهابات : يحتوى العرقسوس على مادة (Healivey) التي لها تأثير مضاد للالتهابات حيث أن هذه المادة تتمتع بخاصية الالتئام.

دوره في علاج القرح : يعتبر العرقسوس من أنجح النباتات الطبية المستخدمة في علاج القرحة.

وكان الكورتيزون يستخدم كواحد من الأدوية في علاج القرح المعدية وقرح الاثني عشر لما له من تأثير مسكن للآلام فقط.

أما العرقسوس وهو يحتوى على مادة لها تأثير قوي لعلاج القرحات بأنواعها لما له من خاصية الالتئام فيؤثر على الأغشية المخاطية الموجودة وكذلك الخلايا.

وقد وُجد أخيراً أن للعرقسوس تأثيراً مضاداً للتقلصات (Spasmolytic) وكذلك له تأثير مهبط على الجهاز الباراسمبثاوي.. وبذلك يعمل العرقسوس على تهدئة حالة المعدة بهذين التأثيرين.

وهو ملين ومدر للبول.ويسكن السعال المصحوب بفقدان الصوت (البحة الصوتية). ومفيد في علاج أمراض الكلى.

أثبتت أبحاث حديثة أن العرقسوس مقوٍّ ومنق للدم. يصنع من جذور السوس شراب (العرقسوس) .



العرقسوس معترف به في كثير من دساتير الأدوية العالمية.

وقدأجمعت الدوائر العلمية العالمية. أن من أبرز فوائد العرقسوس :

١- يساعد على شفاء قرحة المعدة خلال عدة أشهر. ويستعمل مسحوقه (ملعقة صغيرة مرة واحدة يوميًا) في علاج قرحة المعدة والإمساك المزمن وعسر الهضم.

٢- له أثر فعال في إزالة الشحطة والحرقة عند حدوثها .

٣- يدر البول.

٤- يشفي السعال المزمن باستعماله كثيفا أو محلولاً بالماء الساخن ، ولذا يفضل استعماله ساخنًا للوقاية من الرشح والسعال وآثار البرد.

٥- يجلب الشهية باستعماله أثناء الطعام .

٦- يسهل الهضم باستعماله بعد الطعام .

٧- أفضل شراب مرطب للمصابين بمرض السكر لخلوه تماماً من السكر العادي .

٨- منشط عام للجسم و مروق للدم .

٩- يفيد في شفاء الروماتيزم لاحتوائه على عناصرفعالة .

١٠-يحتوي على الكثير من أملاح البوتاسيوم والكالسيوم وهرمونات جنسية ومواد صابونية .

١١- يفيد في شفاء الروماتيزم لاحتوائه على عناصر تعادل الهيدروكورتيزون ويساعد في تقوية جهاز المناعة في الجسم.

١٢ـ يفضل عدم تناول العرقسوس في حالات فرط ضغط الدم؛ لأنه يسبب احتباس السوائل.

١٣- يساعد على ترميم الكبد لإحتوائه على معادن مختلفة .

طرق الاستعمال : لعلاج الإسهال وتليين الأمعاء يسحق ٤٠ جراماً من العرقسوس مع ٤٠ جراماً من زهر الكبريت و٤٠ جراماً من الشمر و٦٠ جراماً من السنامكي و٢٠٠

جرام من سكر النبات ، يمزج الجميع وتؤخذ ملعقة واحدة مساء كل يوم لتليين الأمعاء، وملعقتان صغيرتان مساء كل يوم لإسهال المعدة.

ـ جذور العرقسوس تخلط مع الجنسنغ وتغلى، وتؤخذ يوميًا كشراب مقوٍّ عام وخاصة للقلب.

*****

شاي

يعرف نبات الشاي علميا باسم : camellia sinensis ويذكرنا هذا الاسم بزهرة الكاميليا ويعتبر الشاي قريب جدًا إلى زهرة الكاميليا ، وجميع أنواع الشاي تنتمي إلى نفس الفصيلة ، إلا أنها تختلف بشكلها . وهناك في الحقيقه ثلاثة أنواع مستخدمة من الشاي وهي :

١- الشاي الأخضر.
٢- الشاي الأسود .
٣- الشاي الألونج .

والشاي الألونج : هو شاي صيني ومعنى الكلمة التنين الأسود .. وهو نوع الشاي الذي يُعرض إلى عملية أكسدة خفيفة وليست كاملة مثل الشاي الأسود ، فإنه يكتسب خصائص معتدلة ما بين الشاي الأخضر الذي لا يتعرض للأكسدة ، والشاي الأسود الذي يتعرض إلى الأكسدة الكاملة .

الفرق بين الشاي الأخضر والشاي الأسود : لقد ثبت أن الشاي الأخضر مشروب صحي من الدرجه الأولى ، ولكن أغلب الناس يشربون الشاي الأسود ، وهذا يطرح أمامنا سؤالا مهما ، وهو ما مدى فائدة الشاي الأسود مقارنة بالشاي الأخضر ؟

إن الشاي الأسود يعد أيضًا مشروبًا صحيًا ، لأنه يقدم للجسم فوائد عديدة ولكنه في الحقيقة لايصل أبدًا إلى مرتبة الشاي الأخضر وذلك بسبب عملية الأكسدة التي تتم في الشاي الأسود وبذلك تفقده المركبات الفعالة والأساسية بأوراق الشاي ، وهي الجزء الكبير الفعال والصحي .

ومن فوائد الشاي الأخضر على صحة الإنسان:

١ - يخفض من مستوى الكوليسترول عمومًا .

٢- يعمل على خفض ضغط الدم المرتفع .

٣ - يحافظ على سيولة الدم ويقاوم حدوث الجلطات.

٤ - يقلل من فرصة حدوث الأزمات القلبية .

٥ - يقلل من فرصة حدوث الحوادث أو الخبطات المخية .

٦- يقلل من القابلية للإصابة بالسرطان .

٧ - يزيد من كفاءة الجهاز المناعي .

٨ - يساعد على الهضم .

٩ - يقاوم حدوث تسوس الأسنان والتهابات الجيوب واللثة (المصدر: موقع د. ليدا للتنحيف).

وأشار الخبراء إلى أن الشاي هو أبسط وأرخص أنواع الغذاء العلاجية لتنشيط عمل الأنسولين، إذ أثبتت دراسات علمية أنه يزيد من نشاط هذا الهرمون إلى ١٥ مرة، كما يمنع الشاي الأخضر والأسود وقوع مضاعفات لمرض السكري ، خصوصاً حالات إعتام عدسة العين لديهم.

الشاي يخفف من تقدم السرطان ويحمى الخلايا من التهتك : أوضحت دراسات جديدة بأن غالبية أنواع الشاي تحتوي على مواد مضادة للتأكسد، وهي تعتبر من مكونات العديد من الأطعمة الصحية، التي يعتقد بأنها تحمي الخلايا من التهتك، وتخفف من تقدم السرطان.

وبوجود نتائج متعارضة للدراسات، التي أجريت إلى الآن بشأن فوائد محددة للشاي، فإن النتائج السابقة سواء المخبرية أو التي أجريت على الحيوانات، كانت تنتهي إلى أن تناول الشاي الأخضر أو الأسود له أثر في الحماية من السرطان، إلا أن هناك دراسة جديدة اعتقد الباحثون من خلالها بأن شرب الشاي يساعد فى الوقاية من سرطان المبيض، على وجه الخصوص.

فقد قام مجموعة من الباحثين فى السويد بمراقبة استهلاك الشاي وعلاقته بسرطان المبيض، من خلال مراقبة ما يزيد عن ٦٠ ألف امرأة، خلال ١٥ عاماً. ووجدوا أن النساء

اللواتي يتناولن فنجانين أو أكثر من الشاي في اليوم، قد كانت نسبة خطورة الإصابة بسرطان المبيض لديهن أقل بـ٤٦ فى المائة من اللواتي لا يتناولن الشاي . بينما كانت تلك النسبة أقل بـ ٢٤ في المائة لدى النساء اللواتي تناولن فنجاناً واحداً من الشاي يوميًا. وكل فنجان شاي تتناوله المرأة يوميًا يقلل نسبة الخطورة بنسبة ١٨ فى المائة ، إلا أن الأمر الذي لم يكن واضحاً من خلال الدراسة هو أن أي نوع من أنواع الشاي هو الأفضل. علمًا بأن ٦٨ في المائة من النساء اللواتي شاركن في الدراسة كن يتناولن الشاي الأسود مرة واحدة على الأقل شهرياً، إلا أن الباحثين لم ينظروا إلى أنواع الشاي بشكل خاص .

وبحسب الدراسات السابقة، فإن الشاي الأخضر والأسود يحتويان على المواد المضادة للأكسدة، والتي يعتقد بأنها ذات فائدة. كما أن الشاي الطازج يحتوي، بشكل عام، على نسبة مواد مضادة للأكسدة، وهي مواد طبيعية بشكل أكبر من الشاي المعلب.


أوراق شجرة الشاي

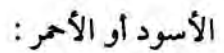
الشاي هو أشهر نكهة اخترعها الإنسان لتغيير مذاق الماء عديم اللون والطعم والرائحة، وترجع إحدى الأساطير قصة اكتشاف الشاي إلى إمبراطور صيني يدعى "شين نانج"، وذلك قبل ما يزيد على خمسة آلاف عام، وكان هذا الإمبراطور يتميز بحسه الإبداعي ورغبته في اكتشاف كل جديد، وكان معتاداً على غلي الماء واحتساءه كطريقة للحفاظ على الصحة، وفي أحد الأيام خرج مع بعض من حاشيته، وفي ظل شجرة جلس ليرتاح، وبدأ خدمه يعدون له الماء المغلي ليشربه، وأثناء تسخين الماء سقطت بعض الوريقات من إحدى الأشجار، وبدأ الماء يتلون باللون الأصفر، فقد كانت تلك شجرة الشاي، وعندما رأى الإمبراطور هذا السائل الجديد أراد تجربته، فوجد طعمه لذيذ، وتأثيره جيد على مزاجه العام.

أما كلمة « شاي » ، فهي مستمدة من اسم نبتة « شا » في اللغة الصينية القديمة، والذي كان يطلق على الشجرة التي تنبت تلك الأوراق. وفي عام ١٨٣٢ اكتشف الضابط البريطاني في شركة الهند الشرقية (روبرت بروس) أشجار الشاي في إقليم (أسام) الهندي، لينقلها إلى أوروبا، ومنها إلى إفريقيا والأمريكتين، ليصبح هو المشروب رقم واحد في العالم .

أنواع الشاي:



الشاي الأحمر



الأسود أو الأحمر :

وهو الأشهر بين أنواع الشاي التي نعرفها، والمخمر بشكل كامل .

الأخضر:



الشاي الأخضر

وهو الشاي البكر الذي لم يمر على عملية التخمر، وله فوائد صحية عديدة .

الألونج:

وهي كلمة صينية تعني « التنين الأسود »، ويطلقون عليه في الصين اسم شاي « الأزرق- أخضر »، وهو الشاي الذي تعرض لعملية تخمر خفيفة وسط ما بين خصائص الشاي الأسود ، والشاي الأخضر .

الأبيض أو الأصفر:



الشاي الأبيض

وهو من نفس نوع شجرة الشاي، ويتم الحصول عليه من البراعم البيضاء، وهو أندر وأغلى الأنواع ثمناً .

توجد عدة طرق لقطف الشاي :

الطريقة الإمبراطورية:

وتقوم على قطف البراعم التي تنبت عند رؤوس الأغصان إضافة إلى الورقة الأولى .

الطريقة الثانية :

وهي أفضل الطرق المتبعة في هذه الأيام وفيها يقطف البرعم والورقتان الأولى والثانية .

الطريقة الثالثة:

وهي التي يتم فيها قطف أوراق يصل عددها إلى خمس .


عملية قطف أوراق الشاي

طرق تحضير الشاي :

تأتي كافة أنواع الشاي المعروفة والتي تتنوع ما بين (الأسود أو الأحمر، والأخضر، والألونج، والأبيض أو الأصفر)، تأتي جميعها من شجرة الشاي الوحيدة والمعروفة علميًّا باسم (كاميليا سنزيس)، ولكن يكمن الفرق بينهم في طريقة التحضير .

أ- الشاي الأسود أو الأحمر:

يتم تحضيره عن طريق التخمير، حيث بعد قطف الأوراق تجفف بواسطة الهواء الساخن، ثم تفرك، ثم تأتي مرحلة التخمير من أجل الحصول على طعم الحموضة وعلى النكهة واللون، ونأتي بعد ذلك إلى مرحلة التجفيف لوقف عملية التخمر مع الحفاظ على خصائصه، وأخيراً نصل إلى مرحلة الفرز، وفيها يتم تصنيف الشاي حسب حالة وشكل الحبيبات .

أما تصنيف الشاي الأسود فيتم عن طريق الإشارة إليه بحروف معينة :

وتعني : S خاص، في إشارة إلى "SPECIAL"

وتشير :Oإلى أنه ملكي نسبة إلى الأسرة الملكية الهولندية ."ORANGE"

:Pوتشير إلى كلمة "pico" المشتقة من كلمة صينية تعني الزغب، فهو لم تستعمل فيه إلا الأوراق الصغيرة المغطاة بالزغب .

:Bوتشير إلى الأوراق المتكسرة ."BROKEN"

:Dوتشير إلى كلمة "DUST" وهي أقل الأنواع جودة، وتعبأ في أكياس أظرف* .

ب- الشاي الأخضر:

يتم تحضيره بالشكل الآتي: بعد القطاف، يتم تجفيف الأوراق بالبخار، ثم يحمص،

ويجفف دون المرور بمرحلة التخمر .

ج- الشاي الألونج:

وهو شاي شبه مختمر، يشبه الشاي الأخضر، لكن من دون الطعم الشبيه بطعم السبانخ .

د- الشاي الأبيض أو الأصفر:

يتم تحضيره بنفس طريقة الشاي الأخضر .

نكهات الشاي :



الشاي مضاف إليه الليمون

تختلف نكهات الشاي حسب مزاج كل متذوق له ، فهناك من يفضل إضافة نكهة الليمون، أو النعناع، أو القرنفل، أو ماء الورد، أو القرفة، أو اللبن، أو الفانيليا، أو بعض عصائر الفاكهة الطبيعية إلى الشاي .

أما شاي إيرل جراي، الذي بدأنا نعرفه في الآونة الأخيرة، فهو مزيج من الشاي الهندي والسيلاني، أضيفت إليه نكهات مميزة من زيوت روح البرجموت « والبرجموت فاكهة من فصيلة الحمضيات » .

وقد سمي بهذا الاسم نسبة إلى الإيرل الإنجليزي « تشارلز جراي » الذي كان يتولى رئاسة الوزراء للتاج البريطاني في أوائل القرن التاسع عشر، حيث ابتكر نكهة جديدة للشاي من وصفة تلقاها من أحد أصدقائه الصينيين .

شاى الأعشاب مفيد أم ضار أثناء الحمل.

-أما عن شاى الأعشاب للمرأة الحامل: تشير الأبحاث إلى أن تأخذ المرأة الحامل حذرها مع شاي الأعشاب. ويوصي الأطباء دائماً بتجنب الكافيين والكحوليات والنيكوتين وأية عقاقير أو أدوية. وتعرف المرأة الحامل من تلقاء نفسها ذلك لكنها لا تفكر كذلك بالنسبة لشاي الأعشاب التي تتوالى على شرب كوب بعد الآخر منه طوال

اليوم لأن شاى الأعشاب طبيعياً .. إلا أنه يجب الاحتراس لوجود احتمالية ضرره للمرأة الحامل وخاصة إذا تم شرب كميات كبيرة منه. فالكميات الكبيرة من شاي الأعشاب تسبب الإسهال والقيء وزيادة ضربات القلب . فالأعشاب تستخدم في الأغراض العلاجية بل وتدخل فى تركيب العقاقير والأدوية الطبية فهي قوية ولها تأثير فعال. وقد تلجأ المرأة الحامل إلى أخذ كميات كبيرة لإنهاء الحمل والوصول للإجهاض . فتناول شاي الأعشاب أثناء الحمل أو أثناء الرضاعة الطبيعية توجد احتمالية وقوع الضرر منه، فلا يهم أنه طبيعي وإنما الأهم استشارة الطبيب أولاً.

أنواع شاي الأعشاب التي تشربها المرأة الحامل : أية أعشاب معتمدة صحتها للاستخدام الغذائي فهي آمنة لاستخدامها في تحضير شاي الأعشاب بالمثل. ويجب على المرأة الحامل قراءة مكونات شاى الأعشاب التي توجد على العبوة ، فإذا كانت هي نفس محتويات النظام الغذائى الخاص والمسموح به مثل :النعناع أو البرتقال فلا ضرر إما إذا وجدت مواد غريبة مثل - (Cohosh - Penny royal - Mugwort - Mahuang : (Ephedra فكلها ممنوعة للمرأة أثناء حملها.



أما عن شاي الأعشاب المخصص للمرأة الحامل : نفس تحذيرات الأمان تتبع حتى مع أنواع الشاي المخصصة للمرأة الحامل، على الرغم من أن مصنعيها يؤكدون على أمانها وفائدتها للمرأة الحامل إلا أن الدراسات الطبية والمعملية لم تؤيد ذلك. على المرأة الحامل التأكد من مكونات شاي الأعشاب ومناقشة ذلك مع الطبيب المختص فهناك العديد من الأعشاب التي تحتوي على المكونات الطبيعية مثل أوراق الفراولة والليمون والشمر.

-**شاي توت العليق والولادة** : يقر متخصصو الأعشاب أنه توجد احتمالية أن شاي توت العليق يعجل بالولادة حيث يساعد على إرتخاء الرحم ويحفز على انقباضته ، فمن الممكن أن يسهل من الولادة ويعجل بها ، وخاصة أنه لم تثبت أية دلائل على أن هذا الشاي له تأثير سام أو ضار .. والأهم من ذلك كله ألا تلجأ المرأة الحامل لأخذه قبل استشارة طبيبها.

فوائد الشاي: المشروب الآخر الذي نتناوله بكثرة لدرجة أننا لا يمكننا أن نتذكر عدد مرات تناوله في اليوم، وهو مشروب محبب للأطفال أيضًا، إنه الشاي بنوعيه الأسود والأخضر.

وقد كشفت الأبحاث والدراسات فوائد عظيمة للشاي بنوعيه اللذين يختلفان تبعًا لدرجة التخمير التي تتعرض لها أوراقها أثناء الصناعة، فالأخضر ذو تخمر أقل من الشاي الأسود.

ومن فوائد الشاي التي أكدها العلم أنه:

١ - يساعد على خفض الكوليسترول، والوقاية من الأزمات القلبية، وهذا ما يقره أساتذة القلب على مستوى العالم؛ حيث يعتبر الكوليسترول السبب الرئيسي في حدوث جلطات الشريان التاجي، وبالتالي الأزمات القلبية.

٢- يخفض من ضغط الدم، ويرجع السبب في ارتفاع ضغط الدم إلى إنزيم تفرزه الكلى. ويعمل الشاي على تعطيل عمل هذا الإنزيم، مما يسهم بشكل كبير في خفض ضغط الدم.

٣ - يساعد في الوقاية من السكري ؛ إذ يقدم المؤكسدات الطبيعية في الشاي - خاصة الأخضر - بمنع الإنزيم الخاص بتحويل النشا إلى سكريات بسيطة يمكن امتصاصها في مجرى الدم، فينخفض بذلك مستوى السكر.

٤ - يسهم الشاي الأخضر بشكل كبير في وقاية الأسنان من التسوس، ويحمي اللثة من الالتهابات؛ حيث يعمل كمضاد للبكتريا المصاحبة للطعام، والتي تترسب على الأسنان، فيمنع تكونها، ويزيل الرائحة الكريهة من الفم.

٥ - لا يساعد الشاي فقط على الاسترخاء، بل يمكنه أيضًا المساعدة فى التخلص من الكيلو جرامات الزائدة في أوزاننا، فالشاي بجميع ألوانه يخدم النحافة؛ حيث يحفز ويقوى عملية حرق السعرات فى الجسم.

ويمتاز الشاي الأخضر بقدرته على تخليص الجسم من مواد سامة، ويحارب احتباس الماء، وينشط عمل الجهاز الهضمي، والكليتين، كما أنه يقلل من حدة الشهية.

٦ - يحتوي الشاي على مواد تسمى «الفلافونولات» تقاوم المواد المؤكسدة التي تدمر

أنسجة الجسم وتفسدها، وبالتالي يعمل الشاي على وقاية الجسم من التحولات السرطانية.

٧ - قام فريق من الباحثين بعمل كريم من الشاي الأخضر يسهم في الوقاية من سرطان الجلد، بمنعه تكون الخلايا السرطانية عليه، وإيقاف نموها.

إن المأخذ الوحيد الذي يؤخد على الشاي هو الظن بإعاقته لامتصاص الحديد، والعلاج لذلك سهل، ويكمن في تأخير تناول الشاي إلى ساعتين بعد الوجبة الغذائية، وتناول أطعمة تحوي فيتامين «ج» مع الحديد خاصة نباتي المصدر لرفع درجة امتصاصه في الجسم ، مع عدم غلي الشاي مع الماء ، بل إعداده بطريقة الشاي «الكشري» المعروفة، وهي إضافة الماء المغلي إلى الشاي في الكوب أو الفنجان.

الشاي الأخضر.. عظيم الفائدة : قال أطباء في الولايات المتحدة : إنهم طوروا كريمًا للوقاية من سرطان الجلد والعنصر السحري في هذا النوع من الكريمات هو الشاي الأخضر المعروف بخصائصه المضادة للسرطان. وتساعد مضادات الأكسدة الطبيعية المسماة polyphenols في الشاي الأخضر على الحيلولة دون نمو الخلايا السرطانية في الجلد .

وفي الحقيقة فإن للشاي الأخضر فوائد صحية أخرى يستعرضها الخبراء ويبحثون في الأسباب التي جعلت من الشاي الأخضر أفضل شراب على الإطلاق من الناحية الصحية.

الشاي الأخضر يساعد على حرق الدهون : يساعد الشاي الأخضر على تسريع عملية الأيض ؛ لأن تأثيره المضاد للأكسدة يساعد الكبد على أداء وظيفته بشكل أكثر فعالية .

فقد اكتشفت دراسة أميركية جديدة أجريت على رجال بدناء أن شرب الشاي الأخضر ثلاث مرات يوميا يحرق ٢٠٠ سعر حراري إضافي يوميًا. كذلك وجد أن الأشخاص الذين يتناولون الشاي الأخضر أن الطاقة لديهم تعززت بشكل كبير .

وعلاوة على ذلك ، يخفض الشاي الأخضر مستوى السكر في الدم والذي يعتبر

مسؤولا عن خزن الجلوكوز على شكل شحوم، ولذا فإن تخفيض مستوى السكر يخفض أيضًا مستوى الشحوم المخزونة في الجسم .

الشاي الأخضر يحمي القلب من الأمراض : أظهرت الدراسات أن الشاي الأخضر يخفض مستوى الكوليسترول في الدم لأن تأثيراته المضادة للأكسدة تمنع تأكسد الكوليسترول الضار LDL في الشرايين .

ويعتبر تشكل جلطات الدم غير الطبيعي السبب الرئيسي في النوبات القلبية والجلطات الدماغية ، وقد أظهر الشاي الأخضر أنه يمنع تشكل الجلطات الدموية غير الطبيعية ، وأن له نفس فعالية الأسبرين في هذا المجال .

من جانب آخر، يجب ملاحظة أن الأسبرين له تأثيرات مضادة للتجلط تختلف عن الشاي الأخضر ، ولذا فإذا كنت تتناول جرعات صغيرة من الأسبرين للوقاية من النوبات القلبية أو الجلطة الدماغية ، فإنه ينبغي عليك الاستمرار في ذلك حتى لو كنت تشرب الشاي الأخضر أيضا .

كذلك أثبتت الدراسات أن الشاي الأخضر يزيد مستويات الكوليسترول النافع HDLالذي يساعد على إزالة الصفائح الدهنية من جدران الشرايين .

الشاي الأخضر يساعد في تخفيض ضغط الدم : يعود سبب ارتفاع ضغط الدم إلى إنزيم تفرزه الكلية ويسمى . ACE وتعمل الأدوية المخفضة للضغط على منع إفراز الأنزيم ولذا فإن ضغط الدم يمكن تخفيضه من خلال تعطيل عمل الإنزيم .

أما بالنسبة للشاي الأخضر فهو معطل طبيعي للأنزيم وقد أظهرت دراسات عديدة أن ضغط الدم انخفض في الحيوان والإنسان بعد إعطائهما مستحضرات من الشاي الأخضر .

الشاي الأخضر يحمي من الإصابة بمرض السكري : حين يستهلك الجسم النشا، فإنه يحتاج إلى إنزيم يسمى amylase لتحليله إلى سكريات بسيطة يمكن امتصاصها في مجرى الدم .

وتقوم polyphenols الموجودة في الشاي الأخضر بمنع إنزيم amylase ولـذا فإنهـا تساعد على خفض مستويات السكر في الدم .

إن المستويات العالية للسكر والأنسولين في الدم تعرض الناس للإصابة بمرض السكري . فقد أظهرت إحدى الدراسات أن كوبًا واحدًا من الشاي الأخضر يوميًا خفض مستوى نشاط إنزيم amylase بنسبة ٨٧ بالمائة .

الشاي الأخضر يساعد على الوقاية من التسمم الغذائي : نظرًا لأن الشاي الأخضر يقتل البكتيريا فإن شربه مع الوجبات يمكن أن يخفض خطر الإصابة بالتسمم الغذائي البكتيري .كذلك يمنع الشاي الأخضر نمو البكتيريا في الأمعاء ويساعد على نمو البكتيريا النافعة في الأمعاء .

الشاي الأخضر يمنع رائحة الفم : إن تناول الشاي الأخضر الذي يعتبر عاملا طبيعيا مضادا للبكتيريا مع الوجبات يمكن أن يساعد على قتل البكتيريا الموجودة في الفم والتي تسبب نخر الأسنان ورائحة الفم الكريهة .

*****

شعير

الشعير نبات عشبي حولي من الفصيلة النجيلية، وتزرع منه أنواع كثيرة منها الشعير الأجرد أو السلت وهو يشبه القمح. ويعتبر الشعير أقدم مادة استعملها الإنسان في غذائه.

والشعير من الحبوب الإستراتيجية التي تدخل ضمن مواد الأمن الغذائي للبشر وللحيوانات على حد سواء , كما يدخل الشعير ضمن الصناعات الغذائية.

سنابل الشعير

المواد الفعالة في الشعير : نشا ، بروتين ، أملاح

معدنية منها الحديد والفوسفور والكالسيوم والبوتاسيوم.

الخصائص الطبية :

الشعير ملين ومقوٍّ للأعصاب ومنشط للكبد.

ماء الشعير معروف لعلاج السعال وتخفيض درجة الحرارة.

يستعمل مغلي نخالة الشعير في غسل الجروح المتقيحة.

يستعمل الهوردنين المستخرج من الشعير حقناً تحت الجلد أو شراباً لعلاج الإسهال والدوسنتاريا والتهاب الأمعاء(ويكيبيديا, الموسوعة الحرة)

« التلبينة » وصية نبوية.. وحقيقة علمية : تحت هذا العنوان كتبت د. صهباء بندق على صفحات موقع إسلام أون لاين بتاريخ١٧/٠٨/٢٠٠٣ تقول:ثمة أشياء تبدو في أعيننا بسيطة متواضعة القيمة.. لكن تأملها بعين الحكمة يكشف لنا عن كنوز صحية ، ندوس عليها ونحن نمضي في طريقنا نحو المدنية المعاصرة.. مثقلين بالشحوم ومكتظين بالسكر وملبكين معويا ومعنويا. ومن تلك الكنوز التي أغفلها بصر الإنسان ولم تغفلها بصيرة النبوة.. كنز التلبينة!!

وهي حساء يُعمل من ملعقتين من دقيق الشعير بنخالته ثم يضاف لهما كوب من الماء، وتطهى على نار هادئة لمدة ٥ دقائق، ثم يضاف كوب لبن وملعقة عسل نحل. سميت تلبينة تشبيها لها باللبن في بياضها ورقتها.

وقد ذكرت السيدة عائشة رضي الله عنها أن النبي علية الصلاة والسلام أوصى بالتداوي والاستطباب بالتلبينة قائلا: **« التلبينة مجمة لفؤاد المريض تذهب ببعض الحزن »** صحيح البخاري.

ومن المذهل حقًا أن نرصد التطابق الدقيق بين ما ورد في فضل التلبينة على لسان نبي الرحمة وطبيب الإنسانية وما أظهرته التقارير العلمية الحديثة التي توصي بالعودة إلى تناول الشعير كغذاء يومي؛ لما له من أهمية بالغة للحفاظ على الصحة والتمتع بالعافية.



تخفض الكوليسترول وتعالج القلب

أثبتت الدراسات العلمية فاعلية حبوب الشعير الفائقة في تقليل مستويات الكوليسترول في الدم من خلال عدة عمليات حيوية، تتمثل فيما يلي:

أ. تتحد الألياف المنحلة الموجودة في الشعير مع الكوليسترول الزائد في الأطعمة فتساعد على خفض نسبته في الدم.

ب. ينتج عن تخمر الألياف المنحلة في القولون أحماض دسمة تمتص من القولون، وتتداخل مع استقلاب الكوليسترول فتعيق ارتفاع نسبته في الدم.

ج. تحتوي حبوب الشعير على مركبات كيميائية تعمل على خفض معدلات الكوليسترول في الدم، ورفع القدرة المناعية للجسم مثل مادة « بيتا جلوكان » B-Glucan والتي يعتبر وجودها ونسبتها في المادة الغذائية محددًا لمدى أهميتها وقيمتها الغذائية .

تحتوي حبوب الشعير على مشابهات فيتامينات « هاء » Tocotrienol التي لها القدرة على تثبيط إنزيمات التخليق الحيوي للكوليسترول، ولهذا السبب تشير الدلائل العلمية إلى أهمية فيتامين « هاء » الذي طالما عرفت قيمته لصحة القلوب إذا تم تناوله بكميات كبيرة.

وعلى هذا النحو يسهم العلاج بالتلبينة في الوقاية من أمراض القلب والدورة الدموية ؛ إذ تحمي الشرايين من التصلب - خاصة شرايين القلب التاجية- فتقي من التعرض لآلام الذبحة الصدرية وأعراض نقص التروية (Ischemia)، واحتشاء عضلة القلب (Heart Infarction).

أما المصابون فعليًا بهذه العلل الوعائية والقلبية فتساهم التلبينة بما تحمله من خيرات صحية فائقة الأهمية في الإقلال من تفاقم حالتهم المرضية. وهذا يظهر الإعجاز في قول النبي ﷺ : « التلبينة مجمة لفؤاد المريض.. » ومجمة لفؤاد المريض أي مريحة لقلب المريض!!

علاج للاكتئاب

كان الأطباء النفسيون في الماضي يعتمدون على التحليل النفسي ونظرياته في تشخيص

الأمراض النفسية، واليوم مع التقدم الهائل في العلوم الطبية يفسر أطباء المخ والأعصاب الاكتئاب على أنه خلل كيميائي.. كما يثبت العلم الحديث وجود مواد تلعب دورًا في التخفيف من حدة الاكتئاب كالبوتاسيوم والماغنسيوم ومضادات الأكسدة وغيرها... وهذه المواد تجتمع في حبة الشعير الحنونة التي وصفها نبي الرحمة بأنها "تذهب ببعض الحزن".

ولتوضيح كيف تؤثر المواد التي يحويها الشعير في الاكتئاب، وتخفف من حدته نذكر أهم تلك المواد المضادة للاكتئاب والموجودة في الشعير، ومنها:

- المعادن: فتشير الدراسات العلمية إلى أن المعادن مثل البوتاسيوم والماغنسيوم لها تأثير على الموصلات العصبية التي تساعد على التخفيف من حالات الاكتئاب، وفي حالة نقص البوتاسيوم يزداد شعور الإنسان بالاكتئاب والحزن، ويجعله سريع الغضب والانفعال والعصبية. وحيث أن حبة الشعير تحتوي على عنصري البوتاسيوم والماغنسيوم فالتلبينة تصلح لعلاج الاكتئاب، ويلاحظ هنا أن الدراسات العلمية تستخدم كلمة « التخفيف من حالات الاكتئاب » ، ونجد ما يقابلها في حديث رسول الله ﷺ : « تذهب ببعض الحزن » ، وهذه دلالة واضحة على دقة التعبير النبوي الذي أوتي جوامع الكلم.

- فيتامين « B » : فقد يكون أحد مسببات أعراض الاكتئاب هو التأخر في العملية الفسيولوجية لتوصيل نبضات الأعصاب الكهربية، وهذا بسبب نقص فيتامين « B » ؛ لذلك ينصح مريض الاكتئاب بزيادة الكمية المأخوذة من بعض المنتجات التي تحتوي على هذا الفيتامين كالشعير.

- مضادات الأكسدة: حيث يساعد إعطاء جرعات مكثفة من حساء التلبينة الغنية بمضادات الأكسدة (فيتامين E و A) في شفاء حالات الاكتئاب لدى المسنين في فترة زمنية قصيرة تتراوح من شهر إلى شهرين.

- الأحماض الأمينية: يحتوي الشعير على الحمض الأميني تريبتوفان Tryptophan الذي يسهم في التخليق الحيوي لإحدى الناقلات العصبية وهي السيروتونين Serotonin. التي تؤثر بشكل بارز في الحالة النفسية والمزاجية الإنسان.

علاج للسرطان وتأخر الشيخوخة : تمتاز حبة الشعير بوجود مضادات الأكسدة مثل (فيتامين E و A) ، وقد توصلت الدراسات الحديثة إلى أن مضادات الأكسدة يمكنها

منع وإصلاح أي تلف بالخلايا يكون بادئًا أو محرضًا على نشوء ورم خبيث؛ إذ تلعب مضادات الأكسدة دورا في حماية الجسم من الشوارد الحرة (Free radicals) التي تدمر الأغشية الخلوية، وتدمر الحمض النووي DNA ، وقد تكون المتهم الرئيسي في حدوث أنواع معينة من السرطان وأمراض القلب، بل وحتى عملية الشيخوخة نفسها.

ويؤيد حوالي ٩ من كل ١٠ أطباء دور مضادات الأكسدة في مقاومة الأمراض والحفاظ على الأغشية الخلوية وإبطاء عملية الشيخوخة وتأخير حدوث مرض الزهايمر . وقد حبا الله الشعير بوفرة الميلاتونين الطبيعي غير الضار، والميلاتونين هرمون يفرز من الغدة الصنوبرية الموجودة في المخ خلف العينين، ومع تقدم الإنسان في العمر يقل إفراز الميلاتونين.

وترجع أهمية هرمون الميلاتونين إلى قدرته على الوقاية من أمراض القلب، وخفض نسبة الكوليسترول في الدم، كما يعمل على خفض ضغط الدم، وله علاقة أيضا بالشلل الرعاش عند كبار السن والوقاية منه، ويزيد الميلاتونين من مناعة الجسم، كما يعمل على تأخير ظهور أعراض الشيخوخة، كما أنه أيضا له دور مهم في تنظيم النوم والاستيقاظ.

علاج ارتفاع السكر والضغط : تحتوي الألياف المنحلة (القابلة للذوبان) في الشعير على صموغ « بكتينات » تذوب مع الماء لتكون هلامات لزجة تبطئ من عمليتي هضم وامتصاص المواد الغذائية في الأطعمة؛ فتنظم انسياب هذه المواد في الدم وعلى رأسها السكريات؛ مما ينظم انسياب السكر في الدم، ويمنع ارتفاعه المفاجئ عن طريق الغذاء.

ويعضد هذا التأثير الحميد للشعير على سكر الدم أن عموم الأطعمة الغنية بالألياف -منحلة وغير منحلة- فقيرة الدسم وقليلة السعرات الحرارية في معظمها، بينما لها تأثير مالئ يقلل من اندفاعنا لتناول الأطعمة الدسمة والنهم للنشويات الغنية بالسعرات الحرارية.

ولأن المصابين بداء السكري أكثر عرضة لتفاقم مرض القلب الإكليلي؛ فإن التلبينة الغنية بالألياف تقدم لهم وقاية مزدوجة لمنع تفاقم داء السكري من ناحية والحول دون مضاعفاته الوعائية والقلبية من ناحية أخرى.. وهكذا يمكننا القول بثقة أن احتساء التلبينة بانتظام يساعد المرضى الذين يعانون من ارتفاع السكر في دمهم.

كما أكدت الأبحاث أن تناول الأطعمة التي تحتوي على عنصر البوتاسيوم تقي من الإصابة من ارتفاع ضغط الدم .

ويحتوي الشعير على عنصر البوتاسيوم الذي يخلق توازنا بين الملح والمياه داخل الخلية. كذلك فإن الشعير له خاصية إدرار البول، ومن المعروف أن الأدوية التي تعمل على إدرار البول من أشهر الأدوية المستعملة لعلاج مرضى ارتفاع ضغط الدم.

ملين ومهدئ للقولون : والجدير بالذكر أن الشعير غني بالألياف غير المنحلة وهي التي لا تنحل مع الماء داخل القناة الهضمية، لكنها تمتص منه كميات كبيرة وتحبسه داخلها؛ فتزيد من كتلة الفضلات مع الحفاظ على ليونتها؛ مما يسهل ويسرع حركة هذه الكتلة عبر القولون، وهكذا تعمل الألياف غير المنحلة الموجودة في الحبوب الكاملة (غير المقشورة) وفي نخالة الشعير على التنشيط المباشر للحركة الدودية للأمعاء؛ وهو ما يدعم عملية التخلص من الفضلات.

كما تعمل الألياف المنحلة باتجاه نفس الهدف؛ إذ تتخمر هلامات الألياف المنحلة بدرجات متفاوتة بواسطة بكتيريا القولون؛ مما يزيد من كتلة الفضلات، وينشط الأمعاء الغليظة؛ وبالتالي يسرع ويسهل عملية التخلص من الفضلات.

وأظهرت نتائج البحوث أهمية الشعير في تقليل الإصابة بسرطان القولون؛ حيث استقر الرأي على أنه كلما قل بقاء المواد المسرطنة الموجودة ضمن الفضلات في الأمعاء قلت احتمالات الإصابة بالأورام السرطانية، ويدعم هذا التأثير عمليات تخمير بكتيريا القولون للألياف المنحلة ووجود مضادات الأكسدة بوفرة في حبوب الشعير.

وفي النهاية نقول (والكلام ما زال على لسان د. صهباء بندق) : إنه إذا كان كثير من الناس يتحولون اليوم من العلاج الدوائي إلى الطب الشعبي والتقليدي.. فإن من الناس أيضا من يتحول إلى الطب النبوي، وهم لا يرون فيه مجرد طريقة للحصول على الشفاء.. بل يرون فيه سبيلا للفوز بمحبة الله وفرصة لمغفرة الذنوب ﴿ قُلْ إِن كُنتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ﴾ .. وهكذا يصبح للتداوي مبررات أخرى أعظم من الشفاء ذاته.

*****

شمر

- الاسم النباتى (vulgare Foeniculum)

والشمر هو نبات مائل إلى اللون الأصفر، ومعروف لدى شعوب البحر المتوسط والآن ينمو ويزرع على نطاق واسع فى أوربا وشمال أمريكا. والشمر عشب جميل ينمو حتى ٤-٥ أقدام فى الطول .

ثبت علميًا أن الشمر يحتوي على فيتامينات (أ ، ب ، ج) والكالسيوم والفسفور والحديد والكبريت والبوتاسيوم وفيه خلاصة عطرية .

وتجذب زهور الشمر ذات اللون الذهبي النحل.

أما الزيت المستخرج من الشمر فيكون من بذوره بعد كسرها حيث لها مذاق حلو ورائحة عطرة ويهدئ المعدة والتشنجات أيضاً.

استخدامات عشب الشمر وفوائده:

- للتقوية العامة .
- لإفراز الحليب .
- تسكين التشنج حيث يعطى للأطفال كمهدئ يساعدهم على النوم .
- يستعمل ضد السعال والربو حيث يمكن عمل مغلي منه ومن الحلبة والبابونج واليانسون بنسب متساوية لقطع البلغم لدى الصغار والكبار.
- يستعمل لتقوية العظام وذلك بوضع ملعقة صغيرة في كأس ماء مغلي ثم تصفى وتشرب .
- ينبه الغدد الجنسية ، يطرد الدود من الأمعاء ، يفيد في حالات الصداع والدوخة .

طريقة الاستعمال: ملعقة صغيرة لكل كأس تضاف إلى الماء بعد غليه فينقع لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بعد الأكل مع عسل.

- من الفوائد الهامة لعشب الشمر أيضا أنه يحفز الشهية.

- يساعد في الهضم، وذلك بغلي ملعقة واحدة من بذور الشمر في ١٠٠ مليلتر من الماء لمدة نصف ساعة تفيد لعسر الهضم والانتفاخ والإمساك.

- شاي الشمر لعلاج المغص: الشمر من أكثر الأعشاب أماناً للاستخدام في علاج المغص والذي يساعد الطفل على التخلص من الغازات وإراحة المعدة. تغلي ملعقة صغيرة واحدة من عشب الشمر في كوب من الماء ويترك الشمر منقوعاً في الماء حوالي ٢٠ دقيقة، ثم يصفى ويترك ليهدأ قليلاً .. ويعطى للطفل في الببرونة وسيساعد في تهدئة المغص.

- من المعروف عن الشمر فائدته لعلاج حصوات الكلى، مشاكل الدورة الشهرية، الغثيان، السمنة، وزيادة إفراز اللبن في الثدي أثناء الرضاعة الطبيعية.

- وكمادات شاي الشمر الدافئة والتي توضع على جفن العين تخفف من ورم الجفن وتحسن من الرؤية.

وصفات الشمر السريعة :

طريقة عمل سمك متبل بالشمر :

المقادير:

ملعقتان صغيرتان شمر .	أى نوع من السمك (العدد ٤) .
١/ ٢ ملعقة صغيرة بقدونس مقطع .	٣٠ جرام زبد .
١ ملعقة صغيرة عصير ليمون .	ملح .

* تقدم هذه الوجبة أربعة مقادير.

* الطريقة:

- تفتح شقوق بميل على كلا جانبى السمك، يخلط الشمر والبقدونس والملح.
- يوضع هذا الخليط في الشقوق الخارجية وفي تجويف كل سمكة للتتبيل.
- يصهر الزبد ويوضع بعد ذلك عصير الليمون.
- يحمر السمك في الزبد مع التقليب على كلا الجانبين.
- يوضع تحت المشواة لمدة خمس دقائق أخرى على كلا الجانبين.
- يدهن السمك قبل التقديم بخليط الزبد وعصير الليمون.

طريقة عمل حساء الشمر بكريمة الدجاج

المقادير:

ملعقتان صغيرتان شمر .	١/ ٢ كيلو سمك فيليه .

١ / ٢ كيلو من الخضراوات المشكلة مثل الجزر والكراث والكرفس والبصل .

١,٥ لتر ماء . رأس ثوم .

ملح وفلفل . ٦٠ جرام زبد .

حفنة من الكاري . زيت زيتون .

٦٠ جرام دقيق . ملعقتان صغيرتان من الطماطم المهروسة .

٦ ملاعق صغيرة من الكريمة .

الطريقة:

- يقطع السمك إلى مكعبات صغيرة ويوضع في صينية مع الماء.
- يغلى السمك والماء فوق النار وتقطع الخضراوات والشمر ثم تضاف للسمك.
- يقشر الثوم ويقطع إلى شرائح ويرش عليه الملح .
- يضاف الثوم للحساء مع الملح والفلفل ويترك فوق النار لمدة ساعة تقريباً.
- يصفى الحساء وتغسل الصينية.
- يصهر الزبد ويضاف الكاري وزيت الزيتون.
- يرفع الإناء من فوق النار ويضاف الدقيق .
- يضاف حساء الشمر لهذا الخليط مع التقليب الجيد والرفع فوق النار مرة أخرى حتى الغليان.
- تضاف الطماطم المهروسة، وقبل التقديم مباشرة توضع ملعقة من الكريمة على كل طبق حساء.

*****

شونيز : (حبة البركة)

شونيز : (حبة البركة)

هي عشب نباتي حولي ينمو سنويًا في منطقة البحر الأبيض المتوسط، ولكنه يزرع في مناطق عديدة أخرى في شمال إفريقيا وآسيا والجزيرة العربية ، وينسب إلى جارية الرسول ﷺ واسمها بركة.

والجزء الطبي من النبات هو البذور وهي سود صغيرة الحجم ولها رائحة عطرية وكذلك طعمها وهي الجزء الطبي في النبات.

وتسمى الحبة السوداء (بالشوينز) في إيران و(حبة البركة) في مصر و(الكمون الأسود) في اليمن وباللاتيني (الغليون) كذلك يسمونها في الهند « بالكالونجي الأسود » .

والاسم العلمي للنبات هو Nigeria Sativa ، وهو نبات قصير القامة لا يزيد طول قامته عن ٣ مم ، وهو ينتمي لعائلة الشمر واليانسون، حتى أنه أحيانًا يتم الخلط بينه بين نبات الشمر، وتحتوي ثمرة النبات على كبسولة بداخلها بذور بيضاء ثلاثية الأبعاد والتي سرعان ما تتحول إلى اللون الأسود عند تعرضها للهواء .

وقد كتب البيروني وهو من علماء المسلمين (١٠٤٨م – ٩٧٣هـ) - عن الأصل الهندي لهذا النبات ومدى قيمته الغذائية والصحية.

وتحتل حبة البركة في الطب اليوناني/ العربي- الذي وضع أسسه « هيبوقراتس » و « جالن » و « ابن سينا » - مكانة كبيرة؛ حيث كانت لها أهمية كبيرة في علاج أمراض الكبد والجهاز الهضمي.

وفي كتابه الشهير « القانون في الطب » ، يرى ابن سينا أن حبة البركة يمكن أن تحفز الطاقة وتساعد على التغلب على الإرهاق والإجهاد.

وقد تم نشر أكثر من ١٥٠ بحثًا، مؤخرًا في الدوريات العلمية المختلفة عن فوائد استخدام حبة البركة، والتي تؤكد على الفوائد العديدة التي ذكرها القدماء عن هذا النبات.

ويأتي معظم هذه الأبحاث من أوروبا وتحديدًا النمسا وألمانيا، والتي تأتي في مقدمة الدول الداعية لإحياء طب الأعشاب كطب بديل، وهكذا ظهرت حبة البركة في مستحضرات طبية متنوعة بين أقراص وكبسولات وأشربة وزيوت في العديد من الدول الأوربية، وكذلك الولايات المتحدة، هذا بالإضافة إلى بلدان العالم العربي والإسلامي . وهي كثيرة المنافع عظيمة الفوائد، وهذا البرهان أكده لنا سيد المرسلين وطبيب الحائرين ﷺ .

قالت سيدتنا عائشة رضي الله عنها سمعت رسول الله ﷺ يقول: « إن هذه الحبة شفاء من كل داء إلا السام » قلت : وما السام قال : « الموت » رواه البخاري .

وقد أجمع الفقهاء على أنها كثيرة المنافع وهذا ما أكده الرسول ﷺ في قوله : « شفاء من كل داء » وتظهر دلالة هذا التأكيد في كلمة شفاء، فلم يقل ﷺ علاج.

طريقة عملها : تتكون الحبة السوداء من عناصر فعالة طيبة النكهة عجيبة الفوائد منها الفوسفات والحديد والفسفور والكربوهيدرات والزيوت، كما تحتوي على مضادات حيوية مدمرة للفيروسات وما دونه من ميكروبات وجراثيم ، والكاروتين المضاد للسرطان وبها هرمونات جنسية قوية ومخصبة ومنشطة ويوجد بها مدرات للبول .

وقد عكف العلماء منذ زمن على معرفة كيفية عمل الحبة السوداء وخاصة دورها في عملية التئام الجروح ، والذي استدعى معرفة مكونات البذور، والتي وُجِد أنها تحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن والبروتينيات النباتية، بالإضافة إلى بعض الأحماض الدهنية غير المتشبعة.

الجدير بالذكر، أن كثيرًا من الزيوت النباتية ، ومنها زيت حبة البركة تحتوي على العديد من الأحماض الدهنية الأساسية والمهمة لصحة الجلد والشعر والأغشية المخاطية، وكذلك عملية ضبط مستوى الدم وإنتاج الهرمونات بالجسم وغيرها من الوظائف الحيوية المهمة.

وبالإضافة إلى المكونات الطبيعية السابقة، تحتوي حبة البركة على مادة « النيجيللون» « Nigellone » ، وهي مادة بللورية تم استخلاصها لأول مرة في عام ١٩٢٩، والتي استخدمت منذ ذلك الحين باعتبارها المادة الفعالة الموجودة بالنبات.

ويعد الـ Nigellone هو أحد مضادات الأكسدة الطبيعية مثل فيتامين « ج » و «أ» وكذلك الجلوتاثيون، والتي تلعب دوراً أساسيًا في حماية الجسم ضد مخاطر ما يسمي بالشوارد الحرة « Free radicals » . وهناك العديد من الأبحاث التي نشرت مؤخراً عن دور الحماية الذي يلعبه الـ Nigellone في حماية الجسم من مخاطر العديد من المواد الغريبة « Xenobiotics » .

استخدامات الحبة السوداء : والحبة السوداء كثيرة المنافع عظيمة الفوائد تنفع كثيرا في العلاج من الأمراض ولا سيما التهابات القولون والالتهابات الصدرية.

ومعجون الحبة السوداء بالعسل يفتت حصوات الكلى ويدفع ما يوجد منها بالمثانة... كما يستعمل أيضا كمدر للبول ولبن الرضاع والحيض.

ولوحظ أن للحبة السوداء مفعولا قويا طارد للديدان الشريطية. كما أن مطبوخ الحبة السوداء يزيل أوجاع الأسنان الحادة والمبرحة إذا استعملت كمضمضة، ومسحوقها مع

الخل مُجرب في علاج البرص والبهاق إذا طلي به.

وقد قال ابن سينا وغيره من الأطباء بحيوية الحبة السوداء في علاج كثير من تراكيب الأدوية المعالجة لها.

مستحضر طبي من حديث نبوي شريف : تفيد الأنباء الواردة من كندا أن أحد الأطباء المسلمين قد ابتكر مستحضرا طبياً جديداً أطلق عليه اسم « كوينجر » وهو مزيج من حبة البركة والثوم. وأفادت الأنباء أن هذا الدواء الذي ابتكره الدكتور الجراح (احمد القاضي) قد أثبت فعاليته في التئام خلايا جسم الإنسان وتقوية جهازه المناعي .

فحتى وقت قريب لم يكن الغربي بحضارته وتكنولوجيته يعرف شيئا عن تلك النبتة السوداء التي تعرف باسم « حبة البركة » ولكن المسلمين عرفوا هذه النبتة وتأكد لديهم فوائدها من حديث رسول الله ﷺ الذي قال فيه عنها : « **إنه شفاء من كل داء إلا السام** » (يعنى الموت)...

الحبة السوداء لتقوية جهاز المناعة : نشرت جريدة « الأيام » البحرينية في عددها رقم (٢٥٩٢) الصادر في أبريل ١٩٩٦مقالا تحت عنوان: « الحبة السوداء لتقوية جهاز المناعة » تقول : إن بعض مراكز البحوث بأمريكا اكتشفت حديثا أن الحبة السوداء (حبة البركة) تفيد في تقوية الجهاز المناعي للجسم. لذلك فإنه تقرر إدخال زيت حبة البركة في كثير من الأدوية التي تستخدم لعلاج أمراض المناعة والأورام السرطانية.

وقال الأطباء (عبد الله بالبكري ، عز الدين الدنشاوي، فاطمة أو لين) في كتابهم « الغذاء وصحة المجتمع » :

« إن الدراسات التي أجريت قديما وحديثا قام بإجرائها علماء في مصر والدول العربية والدول الغربية على أن الحبة السوداء تفيد في علاج العديد من الأمراض. ونذكر منها على سبيل المثال لا الحصر: أمراض القلب والدورة الدموية وضغط الدم المرتفع وفرط الكوليسترول ومرض السكر والتهاب الكلية والتهاب الكبد. كما تفيد في علاج الربو الشعبي والقرحة والصداع والأرق والأمراض الجلدية وأمراض العيون والأذن. ولقد بينت الدراسات أيضا أن الحبة السوداء تفيد في علاج الأمراض السرطانية » .

ويضيف الأطباء الثلاثة: « ولما كان تدني كفاءة أجهزة المناعة بالجسم من أهم أسباب الإصابة بالسرطان فلقد أشار العلماء على أن مفعول الحبة السوداء في علاج الأمراض

السرطانية يرجع إلى أنها تساعد في رفع مستوى كفاءة أجهزة المناعة ويعتقدون أن الاكتشافات الحديثة التي تمت في أمريكا وبينت فعالية الحبة السوداء في تقوية جهاز المناعة بالجسم وعلاج السرطان سوف تفتح آفاقا جديدة في علاج أمراض أخرى تصيب الإنسان على إثر تدني كفاءة أجهزة المناعة مثل الإيدز (وهو مرض نقص المناعة المكتسبة) ومرض الروماتويد ومرض السكر. حيث دلت الدراسات الحديثة على أن من أهم أسباب نقص المناعة تدمير الخلايا التي تنتج الأنسولين في البنكرياس وفي حالة التغلب على هذا الخلل باستخدام الأدوية أو العناصر الغذائية الفعالة ، فإنه من الممكن أن يُعالج مرض السكر علاجا جذريا وبحيث يشفى المريض تماما من المرض » .

ويستعمل زيت الحبة السوداء ضد الكحة والسعال وأمراض الصدر وذلك بإضافة ٣ إلى ٥ نقاط من هذا الزيت على الشاي أو القهوة. كما أن زيت حبة البركة مسكن معوي وطارد للغازات ويستعمل لعلاج الربو القصبي والنزلات المزمنة من شدة البرد.

وتستعمل حبة البركة في علاج الكثير من الأمراض مثل الصداع والأرق والدوخة وآلام الأذن وكذلك تساقط الشعر والقراع والثعلبة.

وتعتبر من أعظم المسهلات للولادة إذا غُليت وخلطت بعسل ومغلي البابونج، وهي عظيمة الفائدة كدش مهبلي . تفيد في علاج الأمراض الجلدية والثآليل والبهاق والبرص . يستخدم معجون الحبة السوداء مع زيت الزيتون لجلاء وصفاء الوجه. كما تفيد الحبة السوداء في علاج الإسهال والمغص الكلوي والغازات والتقلصات وكذلك الحموضة.

كما أنها تعالج أمراض العيون والأميا والبلهارسيا وطاردة للديدان. وعلاج للضعف الجنسي وذلك بأخذ مطحون الحبة السوداء قدر ملعقة ونضرب في سبع بيضات يوماً بعد يوم ولمدة شهر تقريبا.

وللضعف العام ولفتح الشهية ولعلاج الخمول والكسل، كما تستخدم للتنشيط الذهني ولسرعة الحفظ.

وإذا استعرضنا مجالات استخدام الحبة السوداء في العلاج لما استطعنا ذلك وليس ما ذكرناه إلا النذر اليسير من مجالات استخدام الحبة السوداء في العلاج.

وقد لخص الدكتور حسام عرفة استخدامات الحبة السوداء فى خمسة نقاط وذلك في مقال له تحت عنوان « الحبة السوداء ذات الأيادي البيضاء » على موقع إسلام أون لاين ؛ وهذه النقاط هي:

(١) **مصدر للطاقة**: حيث وجد أن حبة البركة تساعد على الاحتفاظ بحرارة الجسم الطبيعية، خاصة وأن طبيعة الغذاء الغربية والمسيطرة الآن على العادات الغذائية في بلدان العالم المختلفة، مثل: تناول الآيس كريم والزبادي والبيتزا والجبن والهامبرجر وغيرها، تستهلك الكثير من طاقتنا الحيوية؛ مما يؤدي لظهور الكثير من الأمراض.

(٢) **الرضاعة**: تساعد حبة البركة على إدرار اللبن، كذلك تعد مصدرًا غذائيًا مهمًا للأم والطفل على السواء.

(٣) **المناعة**: أثبتت بعض الدراسات التأثير المُحفِّز لحبة البركة على جهاز المناعة؛ مما يفسر معنى « شفاء من كل داء » .

(٤) **الطفل**: تحتوي بذور حبة البركة على حمض الأرجينين، وهو حمض مهم وضروري لنمو الطفل.

(٥) **الشيخوخة**: تعد الحبة السوداء غذاء صحيًا مهمًا ومفيدًا لكبار السن؛ نظرًا لاحتوائها على مواد غذائية متعددة ومتنوعة.

كلمة أخيرة : لقد شاع استعمال حبة البركة السوداء في علاج أمراض كثيرة في صورة الحبة كاملة أو زيتها... فقد أثبتت بعض الأبحاث الحديثة أن زيت حبة البركة ربما يزيد من مناعة الجسم على نحو ما ذكرنا سابقا - ولكن نحب أن ننبه إلى أن تأثيرها بسيط لدرجة أنها لا تفيد الحالات المتقدمة من مرضى الالتهاب الكبدي المزمن، ولم يثبت حتى الآن بشكل قاطع أن لهذا الزيت تأثير أكيد في منع حدوث التليف بالكبد فيجب أن لا نعطيه أكثر من قيمته في هذا المجال...

كذلك قد يكون له بعض الآثار الجانبية حيث يشكو الكثير من المرضى أن حبة البركة السوداء يمكن أن تسبب لهم الحموضة وآلام بالمعدة. ونوصي بضرورة عدم الاندفاع وراء الجديد في مجال الأعشاب حتى يمكن التأكد من فعاليتها من المختصين.

*****

شيح

ينتمي جنس الشيح إلى الفصيلة المركبة التي تعتبر من أكبر فصائل ذوات الفلقتين.. بل إنها من أكبر فصائل النباتات الوعائية حيث تضم حوالي ٩٥٠ جنسا تحتوى على ٢٠ر٠٠٠ نوع تقريبا. وهي واسعة الانتشار، وتنمو في مختلف المواطن البيئية خاصة الاستوائية ، تشمل نباتات الشيح حوالي ٣٠٠ نوع تنتشر في المنطقة الشمالية المعتدلة من الكرة الأرضية منها ٥٥ نوعًا في قارة أوروبا .

الشيح عشبة صغيرة حولية أو معمرة، يصل ارتفاعها لحوالي ٧٠سم، تتفرع من القاعدة بأفرع خضر مضلعة قائمة ملمسها خشن، وهي مستديمة الخضرة، مكسوة بشعيرات رمادية، ولون أجزائه الداخلية عند الكسر أصفر مخضر، وللنبات رائحة عطرية جميلة ومذاق مر، وتنتهي الأفرع بنوارة هامية أزهارها أنبوبية خضراء مصفرة اللون، والأوراق عطرية الرائحة متبادلة بسيطة جالسة بيضية مفصصة أو مجزأة إلى أجزاء دقيقة رمادية فضية مخضرة ذات ملمس ناعم. والأوراق العليا أصغر حجما من الأوراق السفلي وهي غزيرة.

وتتميز ساق النوع الذي يحتوي على مادة «السانتونين» بلونها الأحمر في أوائل فترة النمو، بينما تكون ساق النوع الذي لا يحتوي على هذه المادة خضراء اللون، وعندما يكتمل نمو النبات يتحول لون الساق في كلا النوعين إلى اللون البني. ويتميز نبات الشيح بتحمله لمدى واسع من درجات الحرارة المختلفة، فهو ينمو في المناطق الصحراوية وشبه الصحراوية، كما ينمو أيضا على قمم جبال الألب ويتحمل برودتها. وتعتبر الأراضي الرملية الملحية أرضا مثالية لزراعة الشيح حيث ينمو فيها جيدا.

ومن أشهر أنواع الشيح :

الشيح البلدي: ينتشر في شمال أفريقيا وسوريا وإيران وتركيا ويحتوي على ٣٪ زيت طيار .وينتشر أيضا في المناطق الوسطى والشمالية والشرقية من المملكة العربية السعودية، وهو يستعمل طبيا لاحتوائه على مادة «السانتونين» الطاردة للديدان المعوية. ويستخدم في الطب الشعبي علي هيئة منقوع يشرب لمدة ثلاثة أيام متتالية قبل النوم لطرد الديدان .

الشيح «المصري» : ينتشر في شبه جزيرة سيناء ويحتوي على ٦ر١٪ زيت طيار، وهو أقل فعالية من الشيح البلدي .

شيح المناطق البحرية: ينتشر في غرب أوروبا وأواسط آسيا. ويستخلص منه مادة «السانتونين» الفعالة بالإضافة إلى احتوائه على مادة « آرتميزين» والتي ليس لها مفعول طبي .

الشيبة (شجرة مريم): يسمى أيضا «دقن الشيخ» وهو من الأنواع الطبية التي تحتوي على مادة «السانتونين». وينمو بريا ولا يزرع.

الترجون : ويسمي أيضا الطرّاقون وينتشر في أوروبا الآسيوية. ويزرع في فرنسا لزيته . ولا يحتوي على مادة «السانتونين» ويعتبر من مجموعة نباتات التوابل حيث تستخدم أوراقه المسحوقة لتحسين نكهة الطعام، خاصة الأسماك المطبوخة .

العناب عويذران، عاذر: وينتشر في المنطقتين الوسطى والشرقية من المملكة. حيث يستخدم عصيره الطازج لتسكين آلام الأذن كما يستخدم منقوع النبات كمسهل قوي .

بعيثران، شيح، شيح بلدى، شيحان : وينتشر هذا النوع أيضا في شمال الحجاز وجنوبه والمنطقتين الوسطى والشرقية، وكذلك في شبه جزيرة سيناء، وجبل علبة في جمهورية مصر العربية. ويستعمل منقوع أوراقه وقممه الزهرية طارداً للغازات ومدراً للطمث .

عاذر، غبيرة، عادر : ينتشر في المنطقة الوسطى الشرقية من صحراء النفود في المملكة. ويستخدم مسحوق النبات الجاف معلقا في الماء الدافئ مع ملعقة عسل عند النوم ضد الإمساك. كما يستعمل نفس الخليط مرتين في اليوم قبل الوجبات ضد الروماتيزم. كما يستعمل مغلي النبات لعلاج البرد .

شيح الزينة: لا تحتوي نباتات هذا النوع على مادة «السانتونين» ولذلك لا تستعمل طبيا. ويزرع مع نباتات الزينة في الحدائق كنبات تحديد، حيث تزرع النباتات متقاربة في

خط مستقيم، على الحدود الخارجية للأحواض ودوائر الزهور، لتحدها من الخارج وتفصل بينها وبين المسطح الأخضر، وذلك لصفاته الخضرية المتميزة، فأوراقه الخضراء اللون لها رائحة عطرية جميلة. كما يستعمل في الحديقة أيضا للكتابة، وعمل الرسوم الزخرفية على المسطحات الخضر.

أسماؤه بالإنجليزية : Common wormwood, green ginger, absinthium (oil)

اسمه العلمي Artemisia absinthium:

الجزء المستعمل منه : النبات كاملاً عدا الجذور.

المواد الفعالة : زيت أساسي ومادة السانتونين.

الخصائص الطبية :- يحتوي الشيح على مادة السانتوين الفعالة في طرد الديدان من المعدة، كما أنه يقطع البلغم ويعالج المغص.

- والشيح يستعمل بخوراً ويحرق في المنازل لتطهيرها من الروائح الكريهة ولطرد الهوام.

فوائد الشيح : يستعمل مغليه لعلاج الحميات ومنقوعه في تخفيف البول السكري ويستعمل أيضا لطرد الديدان.

كما يستعمل الشيح بخورا لتطهير المنازل ويعلق في أكياس على النوافذ والأبواب في القرى لطرد الهوام ومنها الثعابين وبالأخص في مزارع الطيور.

أما أضرار الشيح فيجب عدم استخدامه بكثرة أو بصفة مستمرة حيث أنه يحتوي على مادة السانتونين التي لها آثار سامة إذا أخذت بكثرة أو زادت جرعاته.

والشيح حار يابس، أفضله ما كان إلى البياض، يخرج الدود إذا شرب، ويدر البول والطمث وإذا تبخرت به المرأة أخرج الجنين، ودخانه يطرد الهوام، وإذا ضمد به على لسعة الحنش والعقرب نفع، وإذا نقع في الدهن وطيب به اللحية التي لم تنبت أسرع نباتها.

نبات الصبر (Aloe Vera)



الصبر (بكسر الباء ويصح تسكينها) نبات معمر من الفصيلة الزنبقية Liliaceae

من النباتات الصحراوية دائمة الخضرة تنتشر زراعته في الحجاز وأبها واليمن (سقطرى وحضرموت) وفي عمان ومصر والمناطق الاستوائية وشبه الاستوائية في إفريقيا والبيرو وسومطرة وغيرها ويطلق عليه بعض المؤلفين خطأ اسم (الصبار) .

يزرع في أي من شهور السنة عدا كانون الثاني (يناير) ونفضل زراعته في أوائل الربيع والصيف.

والنبتة يصل طولها إلى ٤٠ـ٥٠سم أوراقه غليظة لحمية هلامية متراصة ذات حواف مسننة ، وتحيط قاعدتها بالساق أزهاره صفراء متداخلة الحواشي. ويمكن زراعة هذا العشب في الحدائق أو المنزل.

والصبر من أقدم النباتات التي استعملت في المعالجة فقد استخدمه اليونان منذ القرن الرابع قبل الميلاد كما عرفه اليمنيون القدامى والفراعنة ، وجاء ذكره في وصفاتهم الطبية، وقد نقله العرب إلى أوربا في القرون الوسطى.

يحتوى عشب الصبر على مادة تسمى جيل الصبر (Aloe vera gel) تعمل على التئام الجروح والتي يتم الحصول عليها من الطبقة الداخلية لورقة نبات الصبر . تكون على شكل كتل أو مسحوق بلون رمادي ـ أسود أو أخضر ورائحة غير مستساغة وطعم شديد المرارة ، حيث يضرب به المثل (مر مثل الصبر) ، وهي عبارة عن مزيج من المضاد الحيوي القابض للأنسجة بالإضافة إلى عوامل التجلط أيضاً.

وهذه المادة المستخلصة يمكن أن تؤخذ في صورة كبسولات أو جيل يدهن على الجلد. وقد يسبب مرهم جيل الصبر بعض الطفح والهرش وبعض أعراض الحساسية الأخرى عند الأشخاص الحساسة ، لذلك لا يوصى للمرأة الحامل باستخدامه داخليًا .

ولتحضير هذه العصارة عدة طرق أبسطها أن تقطع الأوراق قطعاً صغيرة وتوضع في وعاء من القصدير ذو ثقوب في قاعدته، ويترك ليسيل العصير من خلالها .

والطريقة الحديثة تتم بعصر الأوراق آلياً بعد تقطيعها إلى أجزاء صغيرة ثم ينقى العصير ويوضع في محم بدرجة ٥٠ـ٦٠مئوية لعدة ساعات ويركز بإمرار تيار هوائي ساخن حتى يجف تماماً.

يحتوي الصبر على مواد فعالة من زمر غليكوسيدية إنتراكينونية Anthraquinoglycosides يدعى مزيجها بالألوين (الصبرين) barb-Aloin مثل Aloin والألودين، والتي تتفكك في وسط الأمعاء القلوي لتعطي سكر الأرابينوز والألوإمودين Aloe – emodin لذا لا يعطى هذا العقار للمصابين بآفة كبدية أو صفراوية.

المقادير القليلة من الصبر (٢٠ـ١٠٠ملغ) تعتبر مشهية وهاضمة أما المقادير المتوسطة فهي ملينة ومفرغة للصفراء ، أما المقادير الكبيرة (أكثر من ٣٠٠ملغ) فهي مسهلة شديدة مطمثة وطارحة للماء وتأثيرها المسهل مرتبط بتأثيرها على المعي الغليظ ، ويظهر بعد ٨ـ١٠ ساعات من تناوله .

وهي تسبب احتقاناً في الأوعية الحوضية لذا لا يجوز إعطاؤها للحوامل .

وفي حالة الطمث والنزف الطمثي أو الإصابة بالبيلة الدموية أو البواسير أو ضخامة الموثة.

وقد ذكر ألن ناتو Allen Natow أن للصبر أكثر من ٣٠٠ نوع وذكر استخدامه لمعالجة الحروق ولدغ الحشرات وحروق الأشعة ولالتهاب المفاصل والإمساك وذكر فائدته في السحجات والجروح الجلدية كما أكد أنه مفيد جداً في تقرحات القرنية وقد عدد ناتو المواد الفعالة في الصبر فذكر منها:

١ـ مادة براديكيناز Bradykinase والتي تعطي إنزيم البروتاز protease المفكك لمادة البراديكينين المسببة للألم في مواضع الالتهاب الجلدية، كما أنها تقبض الأوعية الدموية الجلدية لذا تم إدخال الصبر في مراهم حروق الشمس.

٢ـ لاكتات المغنزيوم: وهي تمنع تشكل الهستامين والذي يعتبر السبب الأول للحكة والظواهر الحساسية الجلدية وهذا يفسر فعاليته لمعالجة لدغ الحشرات .

٣ـ المادة المضادة للبروستا جلاندين : والبروستاجلاندين هي من المواد الهامة المحدثة للالتهاب والألم .

٤ـ الأنتراكينولون: وهي المسببة للإسهال كما يستخرج منها مادة الأنترالين المستخدمة في علاج الصدفية .

وذكر الدكتور شحات نصر أبو زيد أن عصير الصبر الطازج تطلى به البشرة المصابة بحروق الشمس يخفف من آلامها ويسرع في شفائها .

وفي مجال التزويق يرطب البشرة وينعمها ؛ لذا فإن مركبات الصبر الغليكوسيدية تدخل في تركيب مستحضرات التجميل المرطبة للبشرة وخاصة الرهيمات والصوابين والشامبو ، ومن هنا نفهم المعجزة النبوية في قوله ﷺ لأم سلمة حين وضعت الصبر على وجهها (**أنه يشب الوجه**) فيجعله نضراً .

كما ذكر أبو زيد ما ثبت من أن للأمودين فعلاً مثبطاً لبعض الأورام الخبيثة الجلدية.

وقد ذكرت كتب الطب الشعبي أن الصبر مقو للباه وأنه يقي من السموم وطارد للديدان يفيد في أمراض العين والنزلات الشعبية وانحباس البول ويطبق عصيره على الفروة لإطالة الشعر ومنع تساقطه وفي معالجة الحزاز والثعلبة.

عن نبيه بن وهب أن (عمر بن عبد الله بن معمر اشتكى عينيه وهو محرم فأراد أن يكحلها فنهاه أبان بن عثمان وأمره أن يضمدها بالصبر وحدثه عن عثمان عن النبي ﷺ أنه كان يفعله) رواه مسلم .

وعن عبد الله بن عباس أن النبي ﷺ قال: (**ماذا في الأمرين من الشفاء: الثفاء والصبر**) أخرجه رزين عن أم سلمة رضي الله عنها قالت: (دخلت على رسول الله ﷺ حين توفي أبو سلمة وقد جعلت علي صبراً فقال: « **ما هذا يا أم سلمة؟** » فقالت: إنما هو صبر يا رسول الله ليس فيه طيب . فقال: « **إنه يشب الوجه فلا تجعليه إلا بالليل وتنزعيه بالنهار** » رواه النسائي وأبو داود .

قال البغدادي: (الصبر نبت يحصد ويعصر ويترك حتى يجف وأجوده ما يجلب من سقطرى ـ من اليمن ـ يدفع ضرر الأدوية إذا خلط معها وينفع من ورم الجفن ويفتح سدد الكبد ويذهب اليرقان، وينفع قروح المقعدة كثيراً) .

أما الكحال بن طرخان فيقول: (وأخبرني رجل من أهل عمان عن معاصر الصبر عندهم . ونبات الصبر كنبات السوسن الأخضر غير أن ورقه أطول وأعرض وأثخن كثيراً . وهو كثير الماء جدًا فيحصد ويلقى في المعاصر ثم يدق بالخشب حتى يسيل عصيره ، فيترك حتى يثخن ويشمس حتى يجف . والصبر مسهل، منق للمعدة، ويجفف القروح ويسرع لحامها وينفع القروح التي تحدث في المذاكير والفرج والمقعدة نفعاً بيناً إذا ذر عليها) .

ويقول الحافظ الذهبي عن الصبر : (إنه ينفع من ورم العين ويفتح سدد الكبد ويذهب باليرقان وينفع قروح المقعدة ذرورًا) .

قال ابن القيم: (الصبر كثير المنافع لا سيما الهندي منه: ينقي الفضول الصفراوية التي في الدماغ وأعصاب البصر . وإذا طلي على الجبهة بدهن الورد ينفع من الصداع، وينفع من قروح الأنف والفم ، والفارسي منه يذكي العقل ويشد الفؤاد وينقى الفضول الصفراوية والبلغمية من المعدة إذا شرب منه ملعقتان بماء) .

والأطباء الروس يستعملون الصبر منذ عدة عقود ، وقد كتب ماشوفسكي عن عدد من الأدوية المستخلصة من الصبر منها:

١. خلاصة الصبر المهيأة للحقن Aloe extract : وهي خلاصة مائية من أوراق الصبر الصغيرة عبارة عن سائل رائق بلون أصفر فاتح وحتى الحمر، مرة الطعم تنتج في أمبولات بسعة ١مل تحقن تحت الجلد يوميًا من (١ــ٤مل) وللأطفال ما دون الخامسة (٢, ٠ـ٣, ٠مل) وما فوق الخامسة (٥, ٠مل) تعادل السلسلة العلاجية بعد ٣ شهور عند الضرورة ، وهي تعطي نتائج جيدة لمعالجة العديد من أمراض العين (الحسر الترقي، التهاب الشبكية، التهابات الأجفان والملتحمة والقرنية والقزحية وفي عتامة الجسم الزجاجي) .

كما تفيد في معالجة الداء القرحي المعدي والعفجي والربو القصبي وهنا تتجلى المعجزة النبوية في قول النبي ﷺ للرجل الذي يشتكي عينيه (ضمدها بالصبر) .

ولا تعطى هذه الحقن للمصابين بآفات قلبية وعائية وبفرط التوتر الشرياني وللحوامل بعد الشهر السابع وللمصابين بالتهاب الكلى النفروزي.

٢. مروخ الصبر Aloe liniment : ويتكون من عصير أوراق الصبر ٧٨غ زيت

الخروع ١١غ وزيت الأزكاليبتوس ١ , ٠غ وEmulgator١١غ .

والمروخ بلون الكريمة وقوام القشرة يوصف دهاناً في الحروق وفي الوقاية لآفات الجلد الشعاعية ومعالجتها .

٣ـ عصير الصبر : ويتركب من عصير الأوراق ٨٠مل، وغول إيتلي ٩٥٪ ، ٢٠مل وهدرات كلور بوتانول ٥ , ٠مل وهو سائل عكر بلون برتقالي فاتح وطعم مر، يغمق بتأثير الضوء والهواء ويطبق غسولاً أو إرذاذاً لمعالجة الجروح المتقحية والحروق وآفات الجلد الالتهابية .

وهناك دراسات حديثة أشار إليها الدكتور محمد الظواهري منها دراسة Flag ١٩٥٩ عن فائدة الصبر لمعالجة القرحات الشعاعية ودراسة Blits وزملاؤه ١٩٦٣ عن معالجة القرحة الهضمية بالصبر ودراسة Gjestad و Riner ١٩٦٨ عن فوائده في العلاج التجميلي .

وقد تحدث الظواهري عن دراسته الميدانية التي جرب فيها هلام الصبر Aloe vera gel لمعالجة العديد من الحالات الجلدية المعندة نوجزها بما يلي: والهلام يشكل لب أوراق نبتة الصبر ويستخلص بتقطيع الأوراق اللحمية الغضة من قاعدتها وتترك يومين لتسيل منها العصارة المرة ، ثم تفتح الأوراق ويستخرج من لبها الهلام الموجود فيه ثم يدعك الصبر ويستخلص بتقطيع الأوراق اللحمية الغضة من قاعدتها ، وتترك يومين لتسيل منها العصارة المرة ثم تفتح الأوراق ويستخرج من لبها الهلام الموجود فيه، ثم يدعك ليصبح متجانساً ويصفى ويضاف له مادة حافظة ويترك في الثلاجة حيث يمكن استعماله خلال شهر كامل . ويطبق هكذا كدهون بلا تمديد . ويحتوي الهلام على الكاربوهيدرات والعفص وشحوم وستيرويدات Steroides ومركبات غير مشبعة وحموض عضوية وأملاح معدنية كالكلورايد والكبريتات والحديد والنحاس والصودا والبوتاس .

وهو براق لزج عديم اللون، ذو رائحة مميزة وطبيعة حامضية ويتلون بالقرمزي إذا تعرض للهواء .

تمت معالجة ٣ مرضى مصابين بقرحات ساق مزمنة، مختلطة عند بعضهم بإكزيما دوالية وتصبغات حول الآفة أو بداء فيل كاذب حيث طبق هلام الصبر مباشرة على التقرح ٢-٣مرات في اليوم بعد تنظيفها بمحلول مطهر . وقد كانت القرحات مديدة

السير استمرت لسنوات (٥-١٥)، متسخة، عميقة لم تعن لأي من العلاجات المعروفة .

لاحظ المؤلف تحسن الأوعية الدموية في المنطقة منذ الأسابيع الأولى لتطبيق العلاج والتي عرفت من منظر النسيج الحبيبي المتورد .

كما لوحظ أن الهلام يسمح بتحلل النسيج التنخري وسقوطه مما يؤدي إلى زوال الرائحة الكريهة وإلى نمو النسيج الحبيبي في قاع التقرح .

يشاهد بعد ذلك تنمي النسيج الظهاري Epithelization من الجوانب وزحفه ببطء نحو التقرحات . مما يدل على فعالية العقار والتي أدت خلال أسابيع إلى تناقص سطح التقرحات التدريجي حتى الشفاء . ويعزى سر تأثير هلام الصبر في التئام القرحات إلى واحد من عديدات السكاكر المخاطية والتي توجد بتركيز عال فيه. كما طبق العلاج بنجاح عند٣مرضى مصابين بنوع من الحاصات المثية Seborrheic alopecias والتي تترافق بسقوط أشعار واسع مع فرط الزهم في الفروة . وقد تبين أن للهلام فعلاً مجففاً للزهم المفرط عندهم يتبعه فعل منشط لنمو الأشعار . ويحتمل أن له فعلاً قابضاً على الغدد الزهمية منقصاً بذلك جريان الزهم عبر الأجربة الشعرية-الدهنية.

وعند المصابات بالعد الشائع أدى هلام الصبر إلى تجفيف البشرة من زهمها المفرط وإلى تراجع الآفات العدية خلال شهر من المعالجة .

كما أدى تطبيقه عند المصابين بالثعلبة أو الحاصة البقعية:Alopecia areata إلى عودة نمو الأشعار وإلى شفائها الكامل خلال أسابيع عدة.

كما أن تجربته عند ١٠مرضى مصابين بسقوط أشعار بآليات إمراضية مختلفة أدى إلى نتائج أولية مشجعة.

وعلى هذا فإن الدكتور الظواهري يرى أن هلام الصبر عقار مأمون ليس له أي تأثيرات جانبية، يطبق كدهون Lotion، ٢-٣مرات يوميًا كعامل مرمم هام لمعالجة التقرحات الجلدية وخاصة قرحات الساق المزمنة، وفي قرحات القرنية . كما يطبق كمجفف للدهن في الحالات المثية Seborrhea والتهابات الجلد الزهمية والعد الشائع (حب الشباب) . كما أنه علاج فعال يحد من سقوط الأشعار ويعمل على عودة نموها.

وفي مجال العلاج التجميلي ونضارة البشرة هناك عشرات الشركات التي قامت

باستخلاص هلام الصبر وصنع المراهم التجميلية التي تنضر البشرة كما وصفه رسول الله ﷺ : « **إنه يشب الوجه فلا تجعليه إلا بالليل وتنزعيه بالنهار** ».

ذكر الموقع الألماني http://www.green24.de /pd1076318075.htm

المتخصص في الأبحاث التي أجريت على نبات الصبر (Aloe Vera) أنه أجريت تجارب كثيرة لتأثير الصبر على مرض السرطان حيث وجد الباحثون أن له تأثيرًا كبيرًا في تقوية جهاز مناعة الجسم وإنتاج الخلايا الضدية التي تقاوم مرض السرطان ، كما تحدث الموقع عن تجارب لعلاج مرض الإيدز وذلك باستعمال هلام الصبر حيث سجلت خمس حالات علاج تام منه نتيجة استعمال هلام الصبر في العلاج .

كما ذكر الموقع أنه تم علاج حالات تضخم الغدد الليمفاوية باستعمال عصارة الصبر.

*****

العنب Grapes :

العنب شجيرات من الفصيلة الكرمية تدعى بالدوالي، لها أنواع مختلفة الثمار ، وهو فاكهة قديمة قدم الإنسان نفسه .

ومن الثابت أن العنب أكثر الفواكه فائدة على الإطلاق ، فله دوره الفعال في بناء خلايا الجسم وترميم أنسجته وتقويته، وفي علاج العديد من أمراضه كما أن له قدرة خاصة على وقاية الإنسان من العديد من العلل والأمراض .

التركيب التحليلي لثمرة العنب : يحتوي العنب على مواد سكرية وتبلغ قيمتها ١٥٪، منها حوالي ٧٪ جلوكوز، ونسبته تزداد كلما نضجت الثمار، وهو أبسط المواد السكرية تركيباً، وأسهلها هضماً وامتصاصاً وتمثيلاً بالجسم.

كذلك يحتوي العنب على مواد بروتينية ١,٥٪، ومواد دهنية ١,٥٪.

ذكره الله سبحانه وتعالى في أحد عشر موضعاً من كتابه الكريم، وذلك في معرض تعداده للنعم التي أنعم الله وامتن على عباده بها، سواء في هذه الدار أو في جنة الخلد التي وعد المتقون .

قال تعالى : ﴿ فَأَنۢبَتۡنَا فِيهَا حَبّٗا ٢٧ وَعِنَبٗا وَقَضۡبٗا ٢٨ وَزَيۡتُونٗا وَنَخۡلٗا ﴾ .

[عبس:٢٧-٢٩]

قال تعالى : ﴿ وَمِنَ ٱلنَّخْلِ مِن طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّٰتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ ﴾ .
[الأنعام:٩٩]

قال تعالى : ﴿ وَفِي ٱلْأَرْضِ قِطَعٌ مُّتَجَٰوِرَٰتٌ وَجَنَّٰتٌ مِّنْ أَعْنَٰبٍ ﴾ [الرعد:٤] .

قال تعالى : ﴿ يُنۢبِتُ لَكُم بِهِ ٱلزَّرْعَ وَٱلزَّيْتُونَ وَٱلنَّخِيلَ وَٱلْأَعْنَٰبَ ﴾ [النحل:١١] .

قال تعالى : ﴿ وَمِن ثَمَرَٰتِ ٱلنَّخِيلِ وَٱلْأَعْنَٰبِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا ﴾ [النحل:٦٧] .

قال تعالى : ﴿ وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّٰتٍ مِّن نَّخِيلٍ وَأَعْنَٰبٍ ﴾ [يس:٣٤] .

قال تعالى : ﴿ إِنَّ لِلْمُتَّقِينَ مَفَازًا ۝ حَدَآئِقَ وَأَعْنَٰبًا ﴾ [النبأ:٣١، ٣٢] .

قال ابن القيم عن العنب : (إنه من أفضل الفواكه وأكثرها منافع هو فاكهة مع الفواكه، وقوت مع الأقوات ودواء مع الأدوية وشراب مع الأشربة . ومنفعته: يسهل الطبع ويسمن ويغذو جيده غذاء حسناً) ـ ومجففه الزبيب: (وأجود الزبيب ما كبر جسمه وسمن شحمه ولحمه ورق قشره وهو يغذي غذاء صالحاً . وإذا أكل منه بعجمه كان أكثر نفعاً للمعدة والكبد والطحال وإذا ألصق لحمه على الأظافر المتحركة أسرع قلعها وهو يخصب الكبد، ونافع من وجع الحلق والصدر والرئة والكلى والمثانة...).

أما ابن البيطار فيقول عن العنب أن: (أجوده الكبار الرقيق القشر، القليل البذر، والأحمر أعدل وهو أشهى الفاكهة وأجودها غذاء يسمن سمناً عظيماً، يصلح الهزال ويصفي الدم وهو جيد للمعدة، ينهض الشهوة ويصلح للمرضى ويقوي القلب) والحصرم غض العنب ومن فوائده أنه: (نافع لنفث الدم العارض وشرابه قابض، مقو للمعدة، نافع لمن يعسر هضمه للطعام ولمن به قولنج . ويستعان بشراب الحصرن على تلطيف الحرارة وقطع العطش وتليين البطن...).

القيمة الغذائية للعنب : العنب غني بالسكريات التي يعتمد عليها الكبد اعتماداً كبيراً في تخزينها للاستفادة منها عند الحاجة إليها كالصيام مثلاً . والسكريات هي المادة الأساسية للاحتراق، وإنتاج الطاقة اللازمة للنشاط والحيوية.

قشر العنب غني بالفيتامين(ب) المركب، الذي يدخل في عمليات حيوية كثيرة في جسم الإنسان، وهو عامل مهم في سلامة الجهاز العصبي .

وكذلك يحتوي العنب على كمية لا بأس بها من فيتامين (ج) الذي يرفع من مناعة الجسم، ويقلل من احتمالات إصابته بالميكروبات والجراثيم .

والجدول الآتي يبين ما يحتويه كل ١٠٠جم من العنب :

العنصر	النسبة بالحجم	العنصر	النسبة بالحجم
ماء	٨١,٦ جم	بروتين	٨,٠جم
دهون	٤,٠جم	كربوهيدرات	١٦,٧جم
ألياف	٣,٤جم	فيتامين (أ)	٨٠ وحدة دولية
فيتامين (ب١)	٠٥,٠ملجم	فيتامين (ب٢)	٨٠ وحدة دولية
حمض نيكوتينيك	٤ملجم	فيتامين (ج)	٠٣,٠ملجم
حمض بانتوثينيك	٨,٠ملجم	بوتاسيوم	٥,٠ملجم
كالسيوم	١٧ملجم	فوسفور	٢٣٤ملجم
حديد	٦,٠ملجم		٢١ملجم

وتعطي كل ١٠٠جم من العنب ٦٨ كيلو سعراً حرارياً .

استخدامات العنب الطبية :

١ . للعنب تأثير ملين على الأمعاء، لذلك يستخدم في حالات الإمساك.

٢ . العنب يزيد من إدرار البول، ويخفف نسبة حمض البوليك في الدم وهو أحد المخلفات الغذائية ذات التأثير الضار بالصحة، حيث أنها تترسب في المفاصل مسببة آلاماً مبرحة (مرض النقرس) .

٣ . نظراً لما يحتويه العنب من مواد سكرية (الجلوكوز)، فإنه يساعد على حفظ سلامة الكبد، وتنشيط وظائفه، وزيادة إدراره من عصارة الصفراء .

فالعنب الناضج إذن غذاء ممتاز ، سريع الهضم جداً أما قبل أن ينضج ـ الحصرم ـ فقليل الغذاء ويحضر منه شراب كشراب الليمون، وعصير كعصيره ، وإذا كان يؤكل طازجاً في أواخر الصيف والخريف فيمكن أكله مجففاً (الزبيب) طوال فصل الشتاء .



والزبيب يحتفظ بأكثر خواص العنب الطازج وخلاصة فيتاميناته وأملاحه المعدنية ، وأجود الزبيب ما صنع من عنب كثير الشحم، رقيق القشرة، قليل البذور .

العنب يطرد السموم ويرفع المعنويات : أكدت الأبحاث أن للعنب تأثيراً فعالاً في علاج بعض الأمراض، كما يساعد الإنسان على استعادة رشاقته وحيويته وتحسين الدورة الدموية للشرايين والأوردة، إلى جانب تخفيف آلام المفاصل وتقوية جهاز المناعة والقضاء على مشاكل عسر الهضم، بل حتى على ارتفاع روحه المعنوية.

وأهمية العنب لا تقتصر على الصحة وحدها، بل تمتد لتشمل الصناعة الدوائية، حيث تستخدم بذور العنب لصناعة تركيبة مضادة للأكسدة ومقاومة للأعراض التي تصاحب التقدم في العمر ولمشاكل الدورة الدموية.

ومن الممكن للإنسان تناول العنب لمدة عشرة أيام فقط، حيث إنه يقوم بمفرده بتلبية جميع احتياجات الجسم نتيجة لارتفاع نسبة السعرات الحرارية واحتوائه على مجموعة كبيرة من الفيتامينات والمعادن، خاصة الكالسيوم والبوتاسيوم، إلى جانب مضادات الأكسدة، ومن ثم فهو يعد الفاكهة الأكثر توازنا بالمقارنة بالفواكه الأخرى، فهذه الأيام العشرة تمثل الوقت اللازم للجسم لكي يقوم بدورة كاملة للتخلص من السموم، على أن يتناول المريض كيلوجرامين عنبًا في اليوم الواحد وعلى أن يبدأ تدريجياً حتى تكون فترة العلاج محببة إلى النفس دون أية مشقة. (مجلة المجتمع الكويتية العدد ١٦٩٣) .

*****

فجل Radish (Rhaphanus Sativus)

الأجزاء المستعملة في الفجل : الثمرة وهي جذر ، والبذور .

الموطن والتاريخ : موطن الفجل الأصلي وعلى الأغلب الصين ، وفي اليابان ، وكل آسيا المعتدلة وأوروبا خصوصاً بريطانيا . في أيام الفراعنة كان يُزرع الفجل بوفرة في مصر .

لم يبلغ الفجل أوروبا أو بريطانيا قبل عام ١٥٤٨م ، وأول ذكر للفجل كان في كتابات جيرارد سنة ١٥٩٧م حيث ذكر في كتاباته أربعة أنواع للفجل .

يفضل عند استعمال الفجل تنظيفه وليس تقشيره ، وخلال الصيف والجفاف قبل اقتلاعه يجب ترطيب التربة لتسهيل اقتلاعه دون أذية الجذر .

تركيب الفجل :

- ماء ٨٥٪ .
- بروتين (ضئيل) .
- مواد معدنية (كمية ضئيلة) .
- نشا (كمية ضئيلة) .
- فيتامين ج (كمية ضئيلة) .
- Amylclytic enzyme
- Phenyl – ethyl isothiocynate وهو زيت طيار ذو رائحة نفاذة .
- الأوراق غنية بفيتامين أ وفيتامين ج ، وتحتوي على أملاح الكالسيوم والحديد والكلوروفيل .

استعمالات وفوائد الفجل الطبية

١ . مدر للبول ، يعالج أمراض الحصى والرمل .

٢ . يعالج مرض نقص فيتامين ج .

٣ . يعالج أمراض تكوّن الحصى بالمرارة ومجاري الكبد .

٤ . مضاد لفيروسات الرشح والحماية من الرشح ، يعالج احتقان الحنجرة .

٥ . هناك أبحاث لإثبات مفعول الفجل في الوقاية من السرطانات .

٦ . يزيد الفجل في كثافة العظام ويمنع ترقق العظام .

٧ . له تأثير مضاد للجراثيم الهضمية ، ويزيد في الإفرازات الهضمية .

٨ . يعتبر الفجل فاتح للشهية .

٩ . يمنع الفجل جلطات الدم وأمراضها .

١٠ . يمنع السعال وأزمات الربو .

١١ . يمنع سقوط الأسنان ، يمنع تسوس الأسنان عن طريق المادة إيسوثيوسياتاتس التي توقف عمل الأنزيمات الموجودة بالفم والتي تعمل على تسوس الأسنان .

١٢ . بسبب الحديد يمنع فقر الدم .

*****

فستق العبيد ، الفول السوداني Peanuts

الأجزاء المستعملة في الفول السوداني : الثمرة .

الموطن والتاريخ : منشأه أميركا الجنوبية ، البرازيل والبيرو ، فقد عثر على حبوب فول سوداني متحجرة في خرائب آلانكا بالبيرو . وبعد دخول الأسبان إلى هذه المناطق في أميركا الجنوبية ، نقلوها إلى إفريقيا ، ومن إفريقيا انتقلت نبتة الفستق عبيد حيث سميت على اسمهم ، ويقصد بكلمة عبيد (الإفريقي) . حيث كان الغربيون يستعملونهم كرقيق أسود ، وانتقلت النبتة إلى الصين والهند وأندونيسيا ، والفلبين والمكسيك ، وأمريكا الجنوبية ، وبوجه خاص البرازيل (موطنها الأصلي) والأرجنتين .

يستعمل فستق العبيد لأغراض وصناعات كثيرة منها ، العدسات اللاصقة من زيت فستق العبيد ، وفي صناعة المنظفات ، والذي يبقى بعد عصر الزيت من فستق العبيد يستعمل كعلف لتغذية الماشية ، ويدخل فستق العبيد في صناعة الأغذية الخاصة برواد الفضاء الأمريكيين .

تركيبه : إن كل كوب من زبدة الفول السوداني التي تصنع بكثرة في الولايات المتحدة الأمريكية تحتوي على :

- زيت نباتي .
- بروتين نباتي .
- أملاح معدنية .
- فوسفور ، حديد ، يود ، بوتاسيوم ، صوديوم .
- فيتامينات (B1 , B2 , A , C , PP) .

استعمالات وفوائد الفول السوداني (فستق العبيد) الطبية :

١- يستعمل لحمل الأدوية ، وتأخير وتطويل مفعولها بالجسم (بنسلين ، أدرينالين) .

٢- يدخل في صناعة الماكياج والكريمات التجميلية ؛ لأنه يساعد على إكساب البشرة صحتها وليونتها ونعومتها ، ويمنع الشيخوخة والتجاعيد والتعفن بالجلد .

٣ - يساعد فيتامين PP ، والبروتين الموجود بالفستق على المحافظة على صحة ومرونة الأوعية الدموية من داخلها ، فيمنع ترسب الكوليسترول والكالسيوم التي تسبب نشاف الأوعية الدموية ومن ثم انسدادها .

٤ - يساعد فستق العبيد على إنماء العضلات وتغذيتها ، والأعصاب التي تغذي العضلات ، يستعمل زيت فستق عبيد في تدليك العضلات المشلولة والمريضة ، يزيد في وزن وكثافة العضل .

٥ - يوقف النزيف الدموي بواسطة PP .

٦ - يرفع الكوليسترول النافع HDL ، ويخفض الكوليسترول الضار LDL .

٧ - يخفض مستوى السكر في الدم عند المصابين بالسكري .

٨ - يساعد على النشاط الذهني بواسطة البروتين الذي يحويه ، والفوسفور وفيتامينات B1 , B2 .

٩ - يغذي الجسم عبر إعطائه البروتين اللازم .

١٠- هنالك دراسات عن تأثيره لمنع السرطانات التي تصيب العضلات .

*****

قرع (يقطين)

القرع واحد من أكثر من ٤٠ صنفاً من الخضروات التي تشبهه؛ وتشير كلمة القرع إلى النبتة وثمرتها التي تمثل الجزء الذي يأكله الناس . وكثير من النباتات التي تسمى اليقطين من القرع.

الموطن الأصلي للقرع نصف الكرة الغربي وتنمو ثمار القرع على شجيرات ممتدة أو متسلقات .

وتوجد مجموعتان كبيرتان من القرع هما :

القرع الصيفي والقرع الشتوي.

القرع الصيفي ينمو على شجيرات وتقطف ثماره قبل تمام نضجها ولها قشرة لينة، وإذا ترك القرع الصيفي ليكبر حجمه ويزيد نضجه فإنه يفقد بعض نكهته . ويجب أكل القرع الصيفي بعد قطفه مباشرة .

وتشمل الأصناف الشائعة من القرع الصيفي الكوكوزيل والكورجيت والأسقلوب الأبيض والقرع الصغير.

أما القرع الشتوي فينمو على متسلقات أو شجيرات وأحياناً كثيرة لا يتم جمعه حتى عدة أيام قبل هبوط أول صقيع .

وفي هذا الوقت تكون الثمار قد نضجت تماماً وأصبحت قشرتها صلبة .

وتشمل الأصناف الشتوية القرع البلوطي والقرع الموزي والقرع الأرق والقرع صنف الهبارد والقرع الأسباجتي النباتي .

يوجد نوع من القرع يسمى قرع التزيين وهو محصول ينمو على نبتة معترشة متسلقة في المناطق المدارية ، ويزرع هذا النوع من أجل ثماره ذات القشرة الصلبة التي تستعمل في صناعة زجاجات المياه والغلايين والملاعق وحتى الأدوات الموسيقية . ويمكن استعمال القشرة الخارجية الصلبة أواني للطبخ . ويصنع غليون التدخين من النهاية المنحنية لثمرة قرع التزيين.

والقرع نبات متعدد الأنواع من فصيلة الكوسا.. فهو مصدر جيد لفيتامين A وB والبروتين.. وكذلك يحتوي على المواد النشوية وعدد من الأملاح المعدنية مثل الحديد والكالسيوم.. ويُعدّ القرع من الأغذية اللطيفة الرطبة والباردة على الجهاز الهضمي.

ومنه الكوسة وهى أسهل الخضروات هضماً، لذلك تعطي لضعاف المعدة أو في دور النقاهة أو للأطفال ... وهى مفيدة لمعالجة الحميات ومدِرّة للبول ... مسكنة للأعصاب مولدة للبلغم

القرع في الكتاب والسنة: ذكره قرآن ربنا الحكيم في نصه المبين باسمه الصحيح وهو اليقطين في قوله تعالى: ﴿ وَأَنۢبَتۡنَا عَلَيۡهِ شَجَرَةٗ مِّن يَقۡطِينٖ ﴾ [الصافات:١٤٦] .

وعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال : أن خياطًا دعا رسول الله ﷺ لطعام صنعه ، قال أنس : فذهبت مع رسول الله ﷺ فرأيته يتتبّع الدُّبّاء من حوالي القصعة ، قال : فلم أزل أحب الدُّبّاء من يومئذ . وفي رواية ثانية : فَقرّب إلى رسول الله ﷺ خبزًا ومرقًا فيه دُبّاء وقديد . صحيح البخاري في الأطعمة ٥٣٧٩.

الدباء : بضم الدال المشددة هو القرع ، وقيل : خاص بالمستدير منه ، وفي شرح المهذب للنووي أنه القرع اليابس وهو اليقطين أيضًا (فتح الباري : ٩ / ٥٢٥).

وأكل القرع عمومًا ينشط الذاكرة ويُقوى الذهن ويشفى الصداع.. وصدق الرسول الكريم ﷺ إذ قال: « **عليكم بالقرع فإنه يزيد في العقل والدماغ** ».

دل الحديث الشريف على أن رسول الله ﷺ كان يحب اليقطين ، وما أحب عليه الصلاة والسلام شيئًا إلا وجدت في ذلك سرًّا عظيمًا _ كما يقول أحد المختصين ـ فماذا في اليقطين ؟!

جاء في كتاب الطب النبوي لابن قيم الجوزية : اليقطين يعد غذاءًا رطبًا بل غنيًّا ، ينفع المحمومين ماؤه ، يقطع العطش ويذهب الصُّداع إذا شرب أو غسل به الوجه ، وهو ملين للبطن كيفما استعمل ، فهو من ألطف الأغذية وأسرعها انفعالًا .

وهناك أدلة حديثة تشير إلى أن اليقطين يفيد في الوقاية من السرطان ، وقد نشرت مجلة الأبحاث البيوكيميائية عام ١٩٨٥ دراسة أُجريت في المعهد الوطني للسرطان في الولايات المتحدة ، أشارت هذه الدراسة أن لليقطين فعلًا واقيًا من سرطان الرئة عند سكان نيوجرسي في الولايات المتحدة (قبسات من الطب النبوي باختصار).

تركيبه الكيميائي : - جاء في كتاب (تركيب الأطعمة) الشهير : تبلغ نسبة الماء في اليقطين ٩٤,٧ ٪ ويحتوي على كمية قليلة من السكر والألياف وتعطي المئة غرام منه ٦٥ حريرة فقط ، فهو غذاء جيد لمن أراد إنقاص وزنه ، وهو فقير جدًّا بالصوديوم فهو يناسب المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم وغني بالبوتاسيوم الذي يلزم الذين يتناولون الحبوب التي تُدرُّ البول ، كما أنه يحتوي على البوتاسيوم والكالسيوم والمغنيزيوم والفوسفور والحديد والكبريت والكلور . وهو غني بالفيتامينات وفي طليعتها فيتامين أ.

-تحتوي الكوسة على ١،٣٪ بروتين، ١،٤٪ مواد دهنية، ٧،٧٪ مواد نشوية، ١،٣٪ ألياف وهي غنية بفيتامين أ، ج وكذلك معادن الفوسفور والبوتاسيوم والكالسيوم والحديد والمنجنيز والكبريت وتحتوي بذور الكوسة على تيروزين وبيوريزين وفيتامين ب .

القرع لتقوية الذاكرة : لقد وجد العلماء الألمان في مادة القرع تأثيرًا عظيمًا في

تقوية الذاكرة وعلى ضوء هذا الاكتشاف ينصح العلماء في ألمانيا اليوم بوجوب تعويد التلاميذ منذ باكورة أعمارهم على الإكثار من تناول القرع في وجباتهم الغذائية.. وقد عُرفت منذ زمن بعيد فوائد طبية عديدة للقرع لعلّ من أهمّها أن تناوله وهو مطهو يفيد في طرد السوائل الزائدة من الجسم ولتحقيق هذا الغرض يقشر نصف كيلو جرام من القرع ويقطع قطعًا صغيرة وتُسلق بالماء مع كمية من السكر ثم تُهرس لتصبح عجينة رخوة يضاف إليها قليل من القرفة والحليب.

*****

القرفة (zeylanicum Cinnamum)

شجرة القرفة هي شجرة دائمة الخضرة وهى صغيرة في الحجم وكثيرة الأغصان

وأوراق القرفة المجففة مع اللحاء الداخلى المجفف تستخدم في جميع بلدان العالم كتابل حيث لها مذاق حلو ورائحة عطرة.

لحاء شجرة القرفة سميك ولونه بنى فاتح أو داكن .. يتم الحصول على اللحاء الداخلى من الفروع الجديدة المختارة والتي تخضع للمعالجة والتجفيف. وأثناء عملية التجفيف ينكمش اللحاء ويأخذ الشكل الإسطوانى أو الملفوف.

وشجرة القرفة معروفة لدى الأطباء القدامى في عام ٢٧٠٠ قبل الميلاد، وقد استخدم الصينيون لحاء شجرة القرفة كدواء، عرفها اليونانيون أيضًا وعرفوا قيمة اللحاء الطبى .. كما عرف الهنود استخداماته العلاجية قبل القرن الثامن.

وشجرة القرفة هي شجرة تنمو في آسيا القارية وسيريلانكا ويتم زراعتها منذ القدم، وقد وصلت مصر وأوروبا في القرن الخامس قبل الميلاد.

وتحتوى شجرة القرفة على قيم غذائية كثيرة من البروتينات والدهون والألياف والكربوهيدرات والكالسيوم والفوسفور والحديد والصوديوم والبوتاسيوم والثيامين والريبوفلافين والنياسن وفيتامين (ج) وفيتامين (أ). كما يمكن استخلاص زيت عطرى منها يعرف بزيت القرفة، ويحتوى هذا الزيت على اليوجينول وهو سائل عطرى عديم اللون، أما اللحاء والأوراق فتحتوى على هذا الزيت العطرى أيضًا .

ويختلف الزيت المستخرج من الجذور عن الذي يستخرج من اللحاء والأوراق.

فوائد القرفة : - تستخدم أوراق القرفة في شكل مجفف أو طبيعي بالغلي في الماء الساخن. وتعتبر القرفة عشب محفز ومفيد في التخلص من الانتفاخ وفى زيادة إفراز البول.

- تمنع القرفة من الشد العصبى وتحسن أو تقوى من الذاكرة، ويخلط القرفة مع العسل وأخذها يوميًا مساءً تعطى فائدة جمة للإنسان.

- نزلات البرد: القرفة علاج فعال لنزلات البرد المعروفة، بغليها في الماء مع إضافة الفلفل والعسل لها ، تساعد في علاج الإنفلونزا واحتقان الحلق والملاريا. وأيام المواسم الممطرة تجنب الإنسان الإصابة بالإنفلونزا .. وزيت القرفة يخلط مع العسل ليعطي نتيجة فعالة مع نزلات البرد.

- اضطرابات الهضم : تحفز القرفة على الهضم وتمنع الإصابة بالغثيان والقيء والإسهال، وبإذابة ملعقة واحدة صغيرة من القرفة في ماء ساخن تؤخذ بعد نصف ساعة من تناول الوجبات تخفف من الانتفاخ وعسر الهضم.

- رائحة الفم الكريهة : تعتبر القرفة من وسائل إنعاش الفم الطبيعية وإكسابه الرائحة الجميلة.

- الصداع : يمكن علاج الصداع بعمل معجون من مسحوق القرفة بخلطها بقليل من الماء ويدهن على الجبهة وعلى عظام الوجنتين.

- حب الشباب : معجون مسحوق القرفة مع بضع قطرات من عصير الليمون يوضع على البثرات والرؤوس السوداء يأتي بالفائدة النافعة.

- أمراض أخرى : تعتبر القرفة مفيدة في علاج العديد من الأمراض الأخرى بما فيها الربو، الشلل، اضطرابات الرحم، السيلان، زيادة كمية الدم في الدورة الشهرية .. وتُستخدم في بعض الأحيان كعامل مساعد في السيطرة على الحصبة الألمانية.

- **استخدامات أخرى للقرفة:** - تنظيم النسل: تستخدم القرفة كوسيلة من وسائل تنظيم النسل الطبيعية فلها تأثير في إفراز البويضات بعد الولادة، وبأخذ جزء صغير من القرفة ليلًا لمدة شهر بعد الولادة فهي تؤجل الدورة الشهرية لأكثر من ١٥-٢٠ شهرًا وبالتالي تؤجل الحمل.

- تساعد القرفة بشكل غير مباشر في إفراز لبن الثدي وإطالة المدة التي يتغذى فيها الطفل على لبن الأم.

- أوراق القرفة المجففة ولحائها الداخلي تستخدم في إضافة المذاق الحلو للكيك والحلوى، وتضاف مع الكاري أيضًا وللعطور والبخور.

- تستخدم القرفة في الأغراض الدوائية وفي التحضيرات الخاصة بطب الأسنان.
- زيت أوراق القرفة يستخدم في العطور .
- لتنشيط الدورة الدموية.
- تساعد على الهضم وتنقي الصدر .
- تفتح سدد الكبد .
- تهدئ تلبك المعدة وتسكن البواسير .
- تمنع الخفقان وتجلو البصر .
- تنفع في الربو والزكام والسعال . لعسر البول .
- طريقة الاستعمال : تغلى ثم تحلى بالعسل.

*****

القرنبيط

القرنبيط أو الزهرة من محاصيل العائلة الكرنبية التي تشمل الكرنب والبروكلي وكرنب أبو ركبة وغيرها، ويؤكل من النبات الرؤوس البيضاء "الأقراص" وهي عبارة عن أجزاء زهرية للنبات.

ويعتبر نبات القرنبيط من النباتات التي تحتوي على مضادات أكسدة مفيدة لخلايا الجسم والوقاية من أمراض القلب والسرطان.

القيمة الغذائية للقرنبيط : القرنبيط (الزهرة) مادة غذائية غنية بمضادات الأكسدة والألياف الغذائية منخفضة السعرات الحرارية « لا تتعدى السعرات في كل ١٠٠ جرام ٢٥ سعرًا حراريًا »، كما أن به نسبة من الكالسيوم وفيتامين (ب) و(ج) و(أ) وشيئا من البروتينات والسكريات، وهو ضمن العائلة النباتية التي تؤكد الأبحاث أن لها دورا في الوقاية من الأمراض.

فوائد القرنبيط

١ـ غنّي بالفيتامينات والأملاح المعدنيّة ، مثل البوتاسيوم والكروم .
٢ـ يساعد في تخليص الجسم من السّموم .
٣ـ يساعد في تقليل انفصال شبكيّة العين .
٥ـ يعمل على خفض ضغط الدّم المرتفع .
٦ـ يعمل على استقرار نسبة السكّر في الدّم .
٧ـ يقلّل من الإصابة بالأزمات القلبيّة .
٨ ـ يفيد في تخفيض مستويات الكولسترول في الدّم .
٩ ـ يُعتقد أنه يقاوم أمراض السرطان.

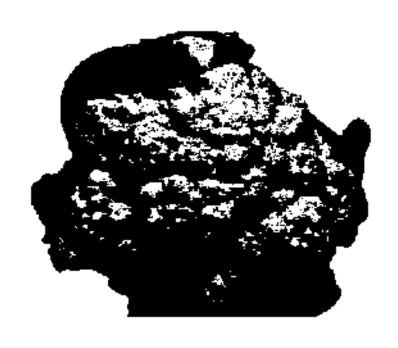
دراسة حديثة: القرنبيط الأفضل للوقاية من سرطان المبيض .

أظهرت دراسة طبية حديثة أن القرنبيط (بنوعيه الأبيض المنتشر في أفريقيا والأخضر المنتشر في آسيا) يتسم بفاعلية كبيرة في إضعاف نمو أنواع من الخلايا السرطانية خاصة تلك المتعلقة بالبنكرياس والمبيض ، والتي تنخفض نسبة النجاة منها إلى أقل من ٣٠٪ باستخدام الوسائل العلاجية الحالية، حسبما ذكرت مجلة طبيبك الخاص المصرية الشهرية.

ووفق الدراسة فإن القرنبيط يحتوي على مادة لها القدرة على التدمير الذاتي للخلايا السرطانية في إطار عملية يُطلق عليها « الموت المبرمج » للخلايا السرطانية دون تأثر الخلايا السليمة غير المصابة ، حيث تتعارض تلك المادة مع نوع من البروتين مسؤول عن إكثار الخلايا السرطانية في البنكرياس والمبيض دون سائر أجزاء الجسد الأخرى . وأوضحت الدراسة أن الاختبارات المعملية أثبتت أن مخاطر الإصابة بهذين النوعين

الخطيرين من السرطانات تقل بنحو ٦٠٪ لدي الأشخاص الذين يحرصون على تناول الخضراوات والفواكه الطازجة وفي مقدمتها القرنبيط بمعدل لا يقل عن أربع مرات أسبوعيًا وكذلك الفلفل الأحمر الحار

القرنبيط يقي من العمى والسرطان...



كشف الأطباء أن القرنبيط يساعد على تفادي الإصابة بالعمى والوقاية من مرض السرطان، ووجدوا أن هذه النبتة العجيبة تحتوي على مادة مقاومة للتأكسد تحمي خلايا العين من التلف . ويبدو أن هذه المادة الكيميائية التي تسمى « سلفورافين » تساعد على حماية العين من التدهور نتيجة تلف خلايا الشبكية . ويعتبر الانحلال في البقعة الشبكية هو السبب الأكبر للعمى ، ويصيب خمسمائة ألف نسمة من السكان، وبينت تجارب العلماء في جامعة (جون هوبكنز) في بالتيمور التي تقع في الولايات المتحدة الأمريكية أن الإكثار من أكل القرنبيط يجعل من الانحلال في البقعة الشبكية أقل احتمالا للتطور.

ومن المعروف أن القرنبيط له تأثير قوي في الوقاية من أمراض القلب والسرطان، وتشير الدراسات الأخيرة إلى أن ملايين الناس يستطيعون حماية بصرهم بواسطة الإكثار من الخضار.

أثناء الدراسات قام العلماء بدراسة الآثار الناجمة عن مادة الـ « سلفورافين » على خلايا الشبكية (الطبقة الرقيقة الحساسة التي توجد خلف بؤبؤ العين) وهذه الخلايا في غاية الحساسية لتدمر الأكسدة خاصة الخلايا المتولدة عن التعرض للضوء . ويعتبر تدمير هذه الخلايا المدخل الأساسي لتطور انحلال الشبكية ولكن مع الكمية الكافية من مادة الـ « سلفورافين » في مجرى الدم ، فإن تلف خلايا العين سوف يقل.

ويقول البروفيسور « بيتر جهلباك » : أن هناك دليلا متناميا على أن مادة الـ « سلفورافين » التي توجد في القرنبيط تزيد من حماية ومقاومة الأذى الناتج عن الانحلال في البقعة العينية.

ويمكن للقرنبيط وقف حالة الانحلال في الشبكية في حال تناول جزء منه مرتين أسبوعيا، ويشير بعض الخبراء إلى أن تناول ولو جزء بسيط منه يوميا يوفر الحماية بشكل كبير.

وربما يكره ملايين الأطفال تناول القرنبيط، ولكن الباحثين اكتشفوا أنه يمنع الاختلالات ويحافظ على التوازن وهو أفضل نبتة للوقاية من أمراض السرطان. وقد أظهرت الفحوصات أن مادة الـ « سلفورافين » تتركز بنسبة عالية في الأيام الثلاثة الأولى لبراعم القرنبيط، وكذلك اللفت والسبانخ يحتويان على مثل هذه المادة ، ويؤثر الانحلال في الشبكية على الجزء الأساسي من الشبكية ويصيب كلا العينين، وعادة ما يعني من الأشخاص الذين تجاوزوا الخمسين وتزيد أعراضه بتقدم السن، ويبلغ معدل المصابين بهذا المرض أربعين في المائة لمن تجاوزوا سن الخامسة والسبعين.

عشرة طرق صحية..

١- مضغ القرنبيط يعطي مركبات تقي من سرطان الأمعاء.

٢- تقضي الخضروات على بكتيريا المعدة (هيلكو باكتر بالوري) المسببة لمرض قرحة المعدة.

٣- يحتوي القرنبيط على المعادن التي تعزز السائل المنوي.

٤- تخزن الخضروات فيتامين « أ » المفيد للعيون والعظام.

٥- يحوي على مادة الـ « ديندو ليلمثين » التي تقف في وجه نمو خلايا سرطان الثدي.

٦- يحتفظ القرنبيط بنسبة عالية من الألياف التي تساعد على بناء أمعاء صحية.

٧- يحتوي القرنبيط على مادة الجلاكتوز التي تمنع التركيبات المسببة لمرض سرطان القولون.

٨- تتضمن الخضروات مادة الـ « جلوكورافانين » التي تبعد أمراض القلب.

٩- يشمل القرنبيط مادة « إندول ثري كاربينول » التي توقف إصابة خلايا غدة البروستاتا بالسرطان.

١٠- يعد القرنبيط مصدرًا جيدًا للكالسيوم المهم للعظام والأسنان.

« القرنبيط » على مائدة العائلة السعيدة :

- عرض قطع الزهرة بلونها الأبيض بطريقة جميلة للأولاد سوف يجعلهم يحبونه

ويقبلون على أكله، خاصة إذا وضع بجواره صلصة السلطات قليلة السعرات.

- يمكن إضافته للحساء أو شوربة الخضروات.
- يمكن إضافته لصينية الخضار بالفرن.
- يمكن تقطيعه قطعا صغيرة ووضعه مع صلصات أو لحم المكرونة أو « الإسباكتي » .
- يمكن طحنه ناعما وتقديمه طبقا بزيت الزيتون مثل طبق الحمص تماما.

اكتشف خبراء تغذية أمريكيون أن مركبات القرنبيط الفريدة تنشط الأنزيمات المسئولة عن تثبيط عمل المواد المسرطنة وتأثيراتها المشجعة لنمو الأورام في الجسم ، وبين هؤلاء الخبراء في دراسة لهم أن الأشخاص الذين يأكلون خضروات الفصيلة الصليبية بانتظام أقل عرضة للإصابة بسرطانات الرئة والمعدة والأمعاء والبروستاتا والمثانة والثدي .

وأشار الخبراء إلى أنه بالإمكان الاستفادة من خصائص القرنبيط سواء بأكله مسلوقًا أو مشويًا أو مطبوخًا بالبخار .

وذكر العلماء أنه يمكن إضافة ملعقة عصير ليمون لماء الطهي أو السلق للمحافظة على بياض القرنبيط.

كما أن الليمون غني بمادة البيتاكاروتين إضافة إلى فيتامين (أ) مما يرفع من قيمته الغذائية. ومن المقرر أن تطرح في الأسواق الأمريكية قريبًا نباتات قرنبيط ملونة باللون البرتقالي تشبه الجزر . وأنتج هذا النوع بطريقة التهجين النباتي ويحتوي على خصائص صحية كثيرة ، وقد يحظى بإقبال كبير لدى الطباخين وأصحاب المطاعم نظرًا للونه وشكله الفريدين .

التسوق : عند شراء القرنبيط اختر الأقراص ذات اللون الأبيض أو الكريمي الأبيض مع الابتعاد عن التي بها سواد أو لون بني، والقرص الجيد عادة ما يكون متماسكا ووزنه ثقيلا مقارنة بحجمه.

الحفظ الأفضل : يعتبر القرنبيط من الخضار سريعة التلف، لذا ينصح بوضعه في الثلاجة دون غسله إذ قد يحفظ لمدة ٥ أيام أو أكثر قليلا، وحاول أن تضعه دون أي أغلفة بلاستيكية مع حفظ الساق ؛ لامعا حتى لا يتعرض لأي رطوبة في الثلاجة .وللحصول

على الطعم اللذيذ للزهرة يفضل أن تؤكل في نفس يوم الشراء.

الطبخ الأمثل : كان يعتقد أن سلق الزهرة أفضل للحفاظ على قيمة القرنبيط الغذائية، ولكن وجد أن طبخه بطريقة البخار أفضل من السلق ؛ لأن هذه الطريقة تحافظ على العناصر الغذائية الموجودة فيه خاصة مجموعة فيتامين (ب) .

ويلي البخار الطبخ بالميكروويف ثم السلق علمًا بأن ماء السلق يحوي عناصر غذائية مهمة؛ لذا يمكن الاستفادة منه بطريقة أو بأخرى.

كما أنه يحذر من طبخ الزهرة لفترات طويلة ، لأن ذلك يفقدها قيمتها الغذائية؛ إذ يكفي تعريضه للبخار « في قدر البخار » لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق، ويمكن أكل القرنبيط طازجًا مع السلطة.

*****

القرنفل Clove القرنفل ، القرنفول Clove

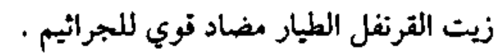
القرنفل هو براعم الأزهار المجففة لشجرة القرنفل ، وهو من التوابل المشهورة ، ويحظى بقيمة عالية كدواء عشبي ، وهو من أقدم التوابل ، وتحتوي كبوش القرنفل على أفضل زيت عطري ، ويمكن أيضًا تقطير سوق الشجرة وأوراقها من أجل زيتها ، القرنفل يكون زهري اللون قبل أن ينضج ، ويتحول لونه بعد أن ينضج إلى اللون البني عندما يجفف في الشمس .

موطن القرنفل الأصلي جزر مولوكا بأندونيسيا وجنوبي الفلبين يزرع القرنفل اليوم على نطاق واسع في بلدان عدة مثل تنزانيا ومدغشقر وجبال الأنديز والبرازيل .



مكونات القرنفل الرئيسية : زيت طيار : يحتوي على الأورجينول eurgenol بنسبة ٧٩-٨٥٪ ، أستيل الأورجينول ، ميتيل ساليسيلات ، بينين ، فانلين؛صمغ ، حموض التنّيك .

أفعال القرنفل الرئيسية : مطهر ، طارد للريح ، منبّه ، مسكّن ، يمنع القيء ، مضاد للتشنج ، يقضي على الطفيليات .





زيت القرنفل الطيار مضاد قوي للجراثيم .

الأورجينول أكبر وأهم مركبات الزيت الطيار ، وهو مخدر قوي ومطهر ، لذلك فهو مفيد في تسكين ألم الأسنان ومطهر في كثير من الحالات أما الأستيل أورجينول الموجود الآخر في الزيت الطيار ، فقد تبين أنه مضاد قوي للتشنج .

وقد استخدم القرنفل منذ آلاف السنين خاصة في جنوبي شرقي آسيا ، وكان يعتبر دواء عامًا لكل الأمراض تقريبًا .

خاصية القرنفل المطهرة تجعله مفيدًا في بعض الالتهابات الفيروسية ، وغالبًا ما يعطى في بعض مناطق آسيا المدارية لعلاج عدوى مثل الملاريا والكوليرا والسل.

القرنفل مضاد للتشنج ، حيث يمكن استخدامه لتفريج عدم الارتياح الناتج عن المضم مثل الريح والمغص والانتفاخ ، كما أن خاصية القرنفل المضادة للتشنج تخفف السعال وتفرّج تشنج العضلات عند وضعها موضعيًا .

القرنفل منبه للعقل والجسم ، حيث ينشط الذاكرة والجسم عامة ، كما يستخدم مقويًا للباه في بعض البلدان مثل الهند وفي الغرب أيضًا ، واستخدمت العشبة للإعداد للولادة حيث تنبه تقلصات الرحم وتقويتها أثناء الولادة.

يمكن استخدام القرنفل لعلاج قروح الجلد ورمل العين (الجُنجل)، وطاردًا للبعوض وعث الثياب.

يستخدم القرنفل بصورة واسعة كغسول للفم ولتأثيره التخديري الموضعي ، مثل تسكين ألم الأسنان .

يضاف القرنفل إلى بعض الطعام، وعند عمل الحلوى وبعض المشروبات وتحضير بعض المحاليل العطرية ، ويضاف إلى معاجين الأسنان لرائحته الذكية وتأثيره المخدر ، وإلى كثير من المسهلات لمنع المغص والغثيان .

ويوصف القرنفل بأنه طارد للحمى ، مطهر للجسم ، ومعقم للمعدة والأمعاء ، ويشفي من قروح الفم وآلام الدماغ والصرع ويقوي المناعة وينفع من السموم ويخفف

التهابات الحساسية وينبه القلب ويقوي البدن ويدر الطمث ، كما استعمل مروخًا مع زيت الزيتون في أحوال الضعف العضلي والشلل.

يحتوي القرنفل على زيت طيار بنسبة ٢٠٪ وقد ذكره داود في كتابه (تذكرة داود) : « براعم القرنفل حارة يابسة تقوي الدماغ وتجلو البلغم وتطيب النكهة وتقوي الصدر والكلى والطحال والمعدة وتمنع الغثيان والقيء وتقوي الباه إذا شرب باللبن ، كما أن ماءه يقوي الحواس والبدن ويبدد الإعياء ويعدل المزاج » ، وقد استعمل الأطباء العرب براعم القرنفل لتنبيه الجهاز الهضمي .

ويستعمل الآن بكثرة في طب الأسنان كمسكن موضعي يدخل في تحضير المضمضة المستعملة في علاج جروح وقروح اللثة وينظف الأسنان .

القرنفل ... الكنز المفقود : كثير من الناس لا يعرفون عن فوائد القرنفل للإنسان إلا النذر اليسير فيستعملونه كمطيب للنكهة في الشاي أو القهوة، وبعضهم يستعمله لتحسين مذاق الطعام بخلطه مع بعض التوابل.. وهم بذلك لا يدركون عظيم منافعه، فقد أثبتت الأبحاث المخبرية والدراسات العلمية الحديثة أن للقرنفل فوائد طبية وعلاجية جمة لجسم الإنسان ، خاصة الجهازين الهضمي والدوري... فضلاً عن أنه متوفر ورخيص الثمن، وليست له آثار جانبية تذكر.

يعرف القرنفل في بعض الدول العربية باسم «مسمار» وهو شجرة صغيرة الحجم، جميلة المنظر، دائمة الخضرة، ويصل ارتفاعها إلى ١٢ متراً، وهي تعطي مجموعة كثيرة من الأزهار ذات اللون القرمزي، ولأوراقها رائحة عطرية طيبة . وأما البراعم الزهرية فذات لون أخضر يتحول عند النضج إلى اللون الأحمر، ثم يصبح بني الشكل بعد جفافها، وتكون البراعم عندئذ سهلة الكسر، وتشبه شكل المسمار إلى حد كبير.

القرنفل في الطب الشعبي الحديث : يوصف بأنه: طارد للبلغم، ومطهر، ومعقم للمعدة، ويشفي بإذن الله تعالى من القروح وآلام الرأس، ويسكن آلام الرأس، ويسكن آلام الأسنان، ويحمي من الأوبئة ويساعد على الهضم، وينفع من السموم، والصرع، ويخفف التهابات الحساسية، وينبه القلب والمعدة، ويدر الطمث.. وذلك بأخذ مقدار بسيط من مسحوقه مع السكر.. كما يستعمل مسحوقه أيضًا في هبوط المعدة وضعفها،

وفي حالات الإسهال والقيء وهبوط القوى.

ويوصف مغلي القرنفل كمطهر للجروح وتخفيف الآلام.. ويستخدم زيت القرنفل في تسكين آلام الأسنان، وذلك بغمس قطعة من القطن في روح القرنفل، وينقط بها على الأسنان الموجوعة فيزول الألم حالاً.

كما ثبت علميًا أن القرنفل يحد البصر، ويقوي اللثة، ويطيب نكهة الفم، ويخفض الحرارة، ويصفي الصوت، وإذا طليت البثور بزيته زالت، وبما أن القرنفل منعش عطري فإنه يستعمل مع التوابل الأخرى ليزيد من قابلية الإنسان وشهيته لتناول الطعام... كما ينصح باستعمال زيت القرنفل مع زيت الزيتون لتدليك العضلات.

طريقة الاستعمال : إما منقوع أو مغلي ثم يحلى بالعسل ويشرب قبل الأكل .

*****

القسط البحري

عن أنس رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال : « **لا تعذبوا صبيانكم بالغمز وعليكم بالقسط** » رواه البخاري .

وعن جابر رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : « **أيما امرأة أصاب ولدها عذرة أو وجع في رأسه فلتأخذ قسطًا فتحكه بماء ثم تسعطه إياه** » رواه أحمد وأصحاب السنن .

وعن عبد الله بن عباس رضي الله عنه : « أن النبي ﷺ احتجم وأعطى الحجام أجره واستعط » رواه البخاري ومسلم .

وعن ابن عباس أيضًا أن النبي ﷺ قال : « **إن خير ما تداويتم به السعوط** » رواه الترمذي .

وقد روى الشيخان عن جابر رضي الله عنه أن النبي ﷺ دخل على عائشة (رضي الله عنها) وعندها صبي يسيل منخريه فقال : « **ما هذا ؟** » فقالت : إنها العذرة . فقال: «

ويلكن لا تقتلن أولادكن أيما امرأة أصاب ولدها العذرة أو وجع في رأسه فلتأخذ قسطًا هنديًا فتلحكه ثم يسعط به » فأمرت عائشة فصنعت به فبرئ .

وقد روى البخاري أن أم قيس بنت محصن الأسيدة أتت النبي ﷺ بابن لها قد أعلقت عليه من العذرة فقال النبي ﷺ : « **علام تدغرن أولادكن بهذا العلاق؟ عليكن بهذا العود الهندي فإن فيه سبعة أشفية منها ذات الجنب** » يريد الكست .

وفي رواية أخرى للبخاري عن أم قيس بنت محصن أنها قالت : سمعت النبي ﷺ : « **عليكم بهذا العود الهندي فإن فيه سبعة أشفية : يستعط به من العذرة ويُلد به من ذات الجنب** » .

قال ابن حجر في كتاب فتح الباري : والسعوط ما يجعل في الأنف مما يتداوى به وقوله : (استعط) : أي استعمل السعوط ، وهو أن يستلقي على ظهره وجعل ما بين كتفيه يرفعهما لينحدر رأسه ويقطر في أنفه ماء أو دهنًا فيه دواء (ينطبق بلعومة الخلفي) لاستخراج ما فيه من الداء بالعطاس . والعذرة (بضم العين) وجع في الحلق يهيج من الدم ، وتسميها العامة بنات الأذن .

وهذا التفسير يوافق في الطب أمراض الحلق التي تترافق باحتقان دموي سواء أكان التهاب لوزات أو التهاب لهاة أم التهاب بلعوم . وكان نساء المدينة وما يزال نساؤنا حتى اليوم يلجأن إلى معالجة العذرة بالأصابع أو غمز الحلق بها .

والإعلاق في اللغة أيضًا الدغر وتعني غمز العذرة بالأصابع .

وقد يلجأن إلى إدخال فتيل من خرقة في أنف المريض فيطعن به البلعوم الأنفي فينفجر من الدم . ويقال : عذرت المرأة الصبي إذا غمزت أو أعلقت حلقه من العذرة .

ومن توجيهات النبي ﷺ في هذا المجال أن نبه إلى وجوب تجنب الخطأ في بعض المعالجات الشعبية والتي لا تستند إلى أساس علمي ، فنهى النساء عن مثل هذه المعالجة القاسية والمؤذية أحيانًا مقدمًا لهن العلاج الأمثل في هذه الحالة وهو القسط . قوله « **ويلد من ذات الجنب** » يعني يسقاه في أحد شقي فمه وهو تنبيه إلى طريقة لسقي المريض دواء عندما لا يتمكن من الجلوس أو من تناوله بيده أو عندما يثير ذلك ألمًا شديدًا لديه، واللدود ما يسقي الإنسان في أحد شقي الفم، أخذ من لديدي الوادي وهما جانباه واللدود (بضم اللام) الفعل .

فقد ورد عن ابن عباس رضي الله عنهما، أن النبي ﷺ قال : « **خير ما تداويتم به اللدود والسعوط والحجامة والمشي** » رواه الترمذي.

وروى زيد بن أرقم أن النبي ﷺ قال : (تداووا من ذات الجنب بالقسط البحري والزيت) رواه الترمذي وقال حديث حسن صحيح .

ولقد ذكر ابن سينا في معالجة سقوط اللهاة القسط مع الشب اليماني وزر الورد . وسقوط اللهاة هو ضخامتها المتأتية عن التهابها .

وقال الموفق البغدادي في كتابه « الطب من الكتاب والسنة » (وذات الجنب قسمان : حقيقي وهو ورم حاد يعرض في الغشاء المستبطن للأعضاء، وغير حقيقي وهو ما يعرض في نواحي الجنب من رياح غليظة تحتقن بين الصفاقات، إلا أن الوجع في هذا القسم ممدود وفي الحقيقة ناخس).

وقال الدكتور عبد المعطي القلعجي معلقًا : تنطبق هذه العلامات على التهاب الغشاء المبطن للرئة Pleurisy الذي يترافق بألم حاد شديد يتفاقم مع التنفس العميق أو السعال بالإضافة إلى سعال جاف وارتفاع حرارة وإنهاك القوى العامة وقد يتجمع في الغشاء سوائل في بعض الحالات . ويرى الدكتور محمد ناظم النسيمي أن ذات الجنب الواردة في الأحاديث هي الألم الجنبي الناتج غالبًا عن البرد أو الرثية (الروماتيزم).

وذكر الكحال ابن طرخان طريقة المعالجة بالقسط للألم الجنبي فقال: يدق القسط ناعمًا ويخلط بالزيت المسخن دون غلي أو قلي ويدلك به مكان الألم ويلعق .

أما ابن القيم فقد أكد هذا المعنى بقوله : (والعلاج الموجود في الحديث عن آفة في المصدر تنجم عن ريح غليظة فإن القسط بالبحري إذا دق ناعمًا وخلط بالزيت المسخن ودلك به مكان الريح المذكور أو لعق كان دواء موافقًا لذلك نافعًا له محلًا لمادته مذهبًا لها ، مقويًا للأعضاء الباطنية).

قوله ﷺ : « فإن فيه سبعة أشفية » قال البخاري : قال الراوي : فسمعت الزهري يقول : بين لنا اثنتين ولم يبين لنا خمسة .وقال ابن حجر : كذا وقع الاختصار في الحديث عن السبعة على اثنين، فإما أن يكون ذكر السبعة فاختصره الراوي أو اقتصر على الاثنين لوجودها حينئذ دون غيرها.

وقد ذكر الأطباء من منافع القسط أنه يدر الطمث والبول ويقتل ديدان الأمعاء ويدفع السم وحمى الربع والورد ويسخن المعدة ويحرك شهوة الجماع ويذهب الكلف طلاء.

وعن أنس رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : « **إن أمثل ما تداويتم به الحجامة والقسط البحري** » رواه البخاري ومسلم في صحيحيهما .

قال الموفق البغدادي (وفي جمعه ﷺ بين الحجامة والقسط سر لطيف وهو أنه إذا طلي به شرط الحجامة لم يتخلف في الجلد أثر المشاريط وهذا من غرائب الطب فإن هذه الآثار إذا نبتت في الجلد قد يتوهم من رآها أنها بهق أو برق والطباع تنفر من هذه الآثار فحيث علم ذلك مع الحجامة ما يؤمن من ذلك .

والقسط قد جعله النبي ﷺ أمثل ما يتداوى به لكثرة منافعه، ينفع الفالج ويحرك الباه وهو ترياق لسم الأفاعي ، واشتمامه على الزكام يذهبه ، ودهنه ينفع وجع الظهر).

قال ابن حجر : ويحتمل أن تكون السبعة أصول للتداوي بها لأنها إما طلاءٌ أو شرابٌ أو تكميدٌ أو تقطيرٌ أو تبخيرٌ أو سعوطٌ أو لدود . فالطلاء يدخل ويجعل في عسل أو ماء وغيرها . وكذا التقطير والسعوط يسحق في زيت ويقطر في الأنف والدهن والتبخر واضح . وتحت كل واحدة من السبعة منافع لأدواء مختلفة ولا يستغرب ذلك ممن أوتي جوامع الكلم .

وخلاصة ما كتبه شراح الحديث أن نبات القسط الموصوف في السنة ، نبات يعيش في الهند وخاصة في كشمير وفي الصين وتستعمل قشور جذوره التي قد تكون بيضاء أو سوداء، وكان التجار العرب يجلبونها إلى الجزيرة العربية عن طريق البحر لذا سميت القسط البحري، كما كان يسمى بالقسط الهندي .

وقد يدعى الأبيض بالقسط البحري والأسود بالهندي كما ورد في السنة باسم العود الهندي كمترادفات، إلا أنه من غير شك غير العود الهندي الذي يتخذ في البخور وله نفس الاسم مع أنهما نباتان مختلفان .

وقال البخاري تحت باب السعوط بالقسط الهندي والبحري ، وهو الكست (بالقاف والكاف) مثل كافور وقافور وكشت وقشطت .

قال ابن القيم : القسط نوعان : أبيض يقال له : البحري وأسود هو الهندي وهو

أشدهما حرارة والأبيض ألينهما ومنافعهما كثيرة : ينشفان البلغم قاطعان للزكام، وإذا شربا نفعا من ضعف الكبد والمعدة وقطعًا وجع الجنب ونفعًا من السموم ، وإذا طلي الوجه بمعجونه مع الماء والعسل قلع الكلف .

أما الدكتور أحمد الرشيدي فقد ذكر أن للقسط Costus نحوًا من ١٥ صنفًا وأن الأصلي منه هو القسط الجميل C.Speciosus ومأواه الهند ، ومن أنواعه القسط العربي C.Arabicus

وذكر أن ابن سينا نقل عن ديسقوريدس بأن القسط ثلاثة أنواع : صنف أبيض خفيف عطري هوالقسط العربي أو البحري ، وصنف أسود خفيف غليظ قليل العطرية هو الهندي، وصنف ثالث ثقيل يشبه خشب البقس، رائحته ساطعة هو القسط الشامي.

وينقل عن الدكتور ميره قوله : إننا إذا جرينا على كلام المؤلفين نسبنا الجذر الذي يسمى عندنا الآن بالقسط العربي للقسط الجميل وهو أبيض فطري مائي عذب الطعم يقرب قليلًا لرائحة الزنجبيل، وهذا يوافق أيضًا ما يسمى بالقسط الحلو C.Duleis.

مكانة القسط Costus في الطب الحديث : ذكرت مجلة التايم في صفحتها العلمية (١٩٩٩) أن القسط نبات ينمو بشكل عشوائي بدون زراعة في منطقة الهيمالايا الحاوية على قمة أفرست الأعلى ارتفاعًا في العالم .

ويعتبر القسط أهم ركائز الطب التيبتي التقليدي .

وقد كان الكهنة هناك لا يكشفون عن طبهم هذا إلا لأمثالهم ليبقى سرًا بينهم إلى أن جاء زعيمهم الأخير (دالاي لاما) فأسس كلية الطب التيبتي لتعليم أي كاهن ، وذلك في منطقة Dharamsala على الحدود الهندية للتيبت ليحافظ على ذلك الطب من الاندثار .

وبدأ الكهنة في التيبت يحافظوا على ذلك الطب على شكل خلطات مرقمة لشركة بادما Padma السويسرية ومنها الخلطة رقم ٢٨ لإذابة جلطة أوعية الساق وفيها خلاصات من نبات القسط، إذ ليس في جعبة الطب الحديث دواء ناجع لها سوى الطلب إلى المريض عدم تحريك ساقه لأسابيع حتى تذوب تلك السدادة ببطء وحتى لا تنطلق إلى الدوران الدموي فتحدث خثرة في مكان آخر.

ويذكر معجم أسماء النبات أن القسط على شكلين : قسط العود الهندي والقسط المر البحري من عائلة الزنجبيليات .

وله أنواع كثيرة عدَّد منها كتاب « المرجع المفهرس لأصل السلالات النباتية » :

القسط العربي :

ويستعمل في أوربا لأمراض الكبد.

والقسط المهدب : المنتشر في فنزويلا لمعالجة مرض الزهري .

والقسط الأسطواني في أمريكا الوسطى المستعمل أيضًا لمعالجة بعض الأمراض التناسلية كما هو مطهر للدم .

وقسط الزهاد في البارغوري من أجل الإخصاب.

والقسط الحريري في جزر كارولين في المحيط الهادي لمعالجة الدمامل والقشعريرات .

والقسط النوعي في أوربا وجزر هاواي والهند وجاوة والملايو من أجل علاج الثعلبة والإمساك الزمن والربو والتهاب القصبات وسرطان الفم والكوليرا والسعال والاستسقاء والزحار والحميات والرمال والجذام والتهاب العين وعضة الأفعى وغيرها .

والقسط الشوكي في الدومينيكان بأريكالدنسون طارد للريح ومدر للبول ولمعالجة الاحتقان والروماتيزم ..

والقسط اللولبي في البرازيل للأورام .

وقد ذكر المرشد إلى المصادر العالمية للنباتات النافعة أن للقسط أنواعًا كثيرة، وأكد على المنافع الطبية لثلاثة أنواع :

القسط الجميل (Costus Speciosus)



وهو المسمى أيضًا بالقسط العربي C.Arabicus وهو ينتشر تلقائيًا في جنوب شرقي آسيا من جبال هيمالايا وحتى سيلان وفي الهند الصينية والفلبين وتايوان . ويزرع في الهند وأندونيسيا ، وتؤكل سوقه الحاوية على ٢٤٪ من

تركيبها على النشاء . ويستعمل علاجيًا في آفات الصدر والسعال والربو .



القسط الإفريقي C .Afrri

ويسميه الأنكليز Ginger lily وهو منتشر في أفريقيا الاستوائية .

تستخدم جذوره لتحضير عجينة لصنع الورق.

أما طبيًا فيستعمل مسحوق سوقه لمعالجة السعال. أما الصبغة المحضرة من جذوره فتدخل في عداد تركيبة دوائية لمعالجة داء النوم .

وتطبق أوراقه المسلوقة موضعيًا لمعالجة الرثية .

أما الجذور المسلوقة فتفيد موضعيًا لشفاء التقرحات الجلدية .

القسط الموبر C.Villiosissimus : ومن أسمائه C.Spetimus وينتشر في كولومبيا وأمريكا الاستوائية وخاصة في البيرو وغويانا ويستعمل طبيًا لعلاج النزلات الشعبية وخاصة المعوية منها وفي حمى التيفوس .

وفي كتاب النباتات النافعة في غرب أفريقيا أشار J.Daliziel فقط إلى القسط الإفريقي وأكد فائدته كدواء للسعال حيث يؤخذ مغلي سوقه أو مدقوق ثمراته أو تعلك سوقه طازجة ، وقد يستعمل مغلي جذوره لنفس الغرض . كما تطبق أوراقه المسلوقة كمادة محمرة لمعالجة الآلام الرثوية . ويشير إلى ما يعتقد سكان سيراليون وساحل الذهب وغيرهم حول القدسية لهذه المادة العلاجية عندهم .

ويذكر قاموس وبستر Webster زيت القس Costus Oil وأن هذا الزيت أصفر فاتح اللون يستخرج من الجذور العطرية للقسط وهو عشب ينمو في كشمير (القريبة من التيبت)ويستعمل في حماية الفراء وصناعة العطور .

ويقسم كتاب أزهار العالم القسطيات إلى ٤ فروع و٢٠٠ نوع وهي نباتات استوائية وحيدة الفلقة تشبه عائلة الزنجبيليات ولكن ينقص أوراقها الرائحة العطرية لتلك العائلة .

والقسط هو الفرع الأكبر من القسطيات ويحوي مائة وخمسون نوعًا .

أشهر أنواعه القسط الناري البرازيلي ذي الأزهار الصفراء البرتقالية على جذوع ورقية ، وهذه الأوراق مستطيلة ومستدفئة ومرتبة بشكل لولبي ، وتحتاج زراعتها لمناخ

حار وتربة غنية وسقاية جيدة وحماية من التعرض المباشر لأشعة الشمس .

والقسط العجيب موجود من شرق أفريقيا إلى غربها حيث يشكل أحزمة من الورود ملتصقة بالتربة وبأوراق ثخينة تجلس في وسطها أزهار صفراء أو برتقالية لا ساق لها .

أما كتاب الأزهار فقد أورد أن للقسط ١٥٠ نوعًا في كتاب كل المناطق الاستوائية من العالم، وتتميز عن بقية الزنجبيليات بضخامة حوافها وبروز السدى .

وأهم أنواعها القسط العجيب وهو نبات الأماكن الصخرية الرعوية المغطاة بالأشجار المتناثرة ويمتد انتشاره من السنغال وعلى طول ساحل إفريقيا الغربي إلى شرق إفريقيا الأستوائية وأنغولا ويتألف من حزام وردي بأربعة ـ ستة أوراق مستديرة وممتلئة شيئًا ما .

غالبًا ما تتلون بالأحمر الأرجواني، حوافها مشعرة وممتدة باسترخاء على التربة . وتظهر الأزهار بدون ساق بلون برتقالي ناصع من تاج الحزام الوردي وبزمن واحد مع الأوراق ثم يتبع ذلك ظهور الثمار ذات المحفظة الغشائية ، إلا أن أحزمة الورد في القسط العجيب تختلف عن بقية الأنواع .

ويرى الدكتور ظافر العطار أن القسط الجميل والقسط النوعي شيء واحد لأن الاسم اللاتيني لهما واحد .

وختامًا ، وحيث لم نجد أبحاثًا حديثة تكشف أسرار هذه المادة العلاجية النبوية التي دعانا إلى التداوي بها من لا ينطق عن الهوى وأنها من أمثل الأدوية وتحدثنا عن جواهر فعالة مدروسة فيها فإننا نحث همم الباحثين من علمائنا وأطبائنا لدراسة هذه النبتة ومعرفة خواصها الدوائية واستطباباتها السريرية في مختلف الأمراض.

*****

القمح Wheat (Triticum Aestivum)

الأجزاء المستعملة: الحبة بجميع طبقاتها ، النخالة ، القشرة ، اللب الأبيض.

تاريخ وموطن القمح : من أقدم ما عرفه الإنسان ، يعود تاريخه ومعرفته إلى العصر الحجري ، وجدت نقوشه ورسومه في الآثار الكثيرة مما يُظهر مكانته التي كانت بمقام التوقير والتقديس .

وتذكر الأديان بأن القمح من نبات الجنة نزل إلى الأرض ، قد يكون موطنه الأصلي ما بين الشام (فلسطين ، الأردن ، سوريا ، لبنان) ، واليونان.

هنالك عدة أنواع من القمح ، وأجود أنواعه هو القمح الذهبي اللون الكبير الحبة يليه الأبيض، وأردأ أنواعه ذو الحبة السوداء. وهو يزرع في جميع أنحاء العالم.

لا يختلف اثنان على أن القمح هو العمود الفقري لحياة شعوب الأرض، فهو المصدر الرئيسي لصنع الخبز في كل أنحاء الدنيا، لذا فقد شغل الإنسان قديمًا وحديثًا بأمر زراعته بإجادتها والتوسع فيها .

تركيبه : يتألف القمح من عدة طبقات ، الطبقة الخارجية الأولى هي النخالة ٩٪ من وزن القمح ، تليها قشرة رقيقة سمراء ٣٪ من وزن الحبة ، وهي تحتوي البروتين ، الطبقة الثالثة ، وهي عبارة عن نشاء وهي بيضاء ٨٥٪ من وزن القمح . ويقبع في أحد قطبي القمحة « الرشيم » ، وهو يحتوي على الجنين الذي ينمو منه القمح الجديد ويؤلف ٤٪ من وزن القمح.

يتألف خبز النخالة من مطحون جميع طبقات القمح.

يتألف الخبز الأسمر من الطبقة الداخلية النشوية البيضاء مع القشرة الرقيقة السمراء.

يتألف الخبز الأبيض من الرشيم أو جنين القمح ، هو أغنى أجزائه بالفيتامينات والمعادن ، وكلما دخلنا إلى الداخل كانت أقل غنى بالفيتامينات والمعادن ، والطبقة الداخلية نشوية بأكثرها.

تتركب حبة القمح من المواد:

سكريات . بروتين .

مواد دهنية . ألياف سليلوزية .

أملاح معدنية ، تتألف من بوتاسيوم ، فوسفور ، كالسيوم ، حديد ، يود.

أما الرشيم فيتألف من:

بروتين . سكريات .

دهون نباتية . ليسيتين .

فوسفور ، مغنزيوم ، كالسيوم ، صوديوم ، حديد ، يود.

فيتامينات (B1. B2. B5. B6. PP. E)

يحتوي الرشيم على أنزيمات ، وهي تساعد على هضم الدهون.

استعمالات وفوائد القمح الطبية

١- القمح يساعد على الوقاية من الإصابة بالسرطان .

ظهر بحث جديد أجري في جامعة كنساس الأميريكية، أن القمح يتمتع بخصائص قوية مضادة للأورام السرطانية والأمراض الأخرى. وأوضح الباحثون أن العنصر النشط في حبوب القمح الكاملة هو مضاد قوي للأكسدة يعرف باسم « أورثوفينول » الذي يملك القدرة على قتل خلايا السرطان، ويتوافر في منتجات القمح الكاملة بينما يندر وجوده في المنتجات المعالجة والمصفاة كالخبز الأبيض .

ووجد الباحثون بعد وضع مجموعة من فئران التجربة على أغذية معينة من القمح ذات محتوى عالٍ أو قليل من مواد « أورثوفينول » أن حجم الورم تقلص بصورة ملحوظة وانخفض عدد الأورام بنسبة ٦٠٪ عند الحيوانات التي تغذت على وجبات صحية غنية بالقمح والمركبات المضادة للأكسدة المذكورة التي قضت على الأورام بأفضل ما يمكن .

وكان يُعتقد أن الألياف الغذائية الموجودة في القمح هي المسؤولة عن هذا الأثر الواقي، ولكن الدراسات الجديدة أظهرت أن ذلك قد يرجع إلى مضادات الأكسدة القوية الموجودة في القمح إضافة إلى الألياف .

ويأمل الباحثون في إمكانية إنتاج محاصيل قمح معدلة وراثيا لتحتوي على كميات كبيرة من المواد الطبيعية المقاومة للسرطان، مشيرين إلى وجود بعض سلالات القمح الغنية أصلا بمواد « أورثوفينول » الواقية.

ويرى الباحثون أن المواد المضادة للأكسدة الموجودة في القمح تساعد الجسم على التخلص من الجزيئات الضارة والشوارد الحرة المؤذية التي تساهم في الإصابة بأمراض القلب والسرطان والسكري والساد العيني وحتى الشيخوخة والتجاعيد. (الجزيرة نت-

صحيفة الشعب اليومية) .

٢- مغذٍ ومنشط للجسم ، يمنع فقر الدم عبر الحديد ، وفيتامين ب المركب يساعد على نمو الجسم.

٣- ملين عبر الخمائر التي في الرشيم .

٤- يمنع العجز الجنسي والعقم لوجود فيتامينات ب المركبة ، الفوسفور ، والحديد التي تعمل على حصانة الأجهزة التناسلية خصوصًا فيتامينE .

٥- الكالسيوم يقوي الجهاز العظمي والأسنان.

٦- السيليكون والكالسيوم والبروتين يقوي الشعر.

٧- يمنع تشنج الأعصاب بواسطة فيتامين ب المركب ، والمعادن التي يحويها.

٨- ينظم هرمونات الغدة الدرقية التي تفرز الهرمون.

٩- مغلي النخالة يعالج أمراض الصدر ، يسكن السعال ، يكافح قبوضة المعدة يهدئ ثورة الأمعاء الغليظة ، ينعم البشرة والوجه ، يعالج الأمراض والآلام العصبية والنقرس.

١٠- مطحون القمح يزيل التورم والكدمات ، وتهيج الجلد والتهاباته ، والحروق ، وذلك بوضع كمادات.

١١- النشاء الموجود في القمح يمنع تقرحات والتهابات المجاري الهضمية ، ومسحوق النشاء يكافح التهابات وتحسس الجلد والإكزيما.

١٢- يستخدم في علاج الكلف وأصباغ الجلد وإعادة النضارة إلى البشرة ؛ لأنه يحتوي على كثير من فيتامين « أ » وأيضا يحتوي على فيتامينات « ب ١»، « ب٢ » ، « ب٦ » ، « ب١٢ »، « هـ » ويحتوي كذلك على حديد وفسفور وبوتاسيوم ومغنسيوم وكالسيوم.

وللاستفادة من جميع هذه الفوائد يجب تناول (الخبز الأسمر) الناتج من طحن حبوب القمح كاملة.

والقمح غذاء جيد للإنسان يجدد الدماء في الجسم ويعطيه ما يحتاجه من سعرات حرارية وفيتامينات ومعادن .

-إذا طبخ القمح بالسمن والعسل فإنه يعالج النحافة ويقوي البدن، ومزيج القمح مع الحلبة يحلل الأورام الصلبة في الجسم. وإذا أكلت سنابل القمح فإنها تنظف المجاري البولية وتدر البول وتنقي الدم وتفتت الحصى. وإذا طبخ القمح باللبن والعسل والمكسرات فإنه يصبح مقويا للطاقة الجنسية

- والخبز الأسمر المشتمل على النخالة « الردة » يعتبر المغذي الحقيقي والأنفع لصحة الإنسان، وقد ثبت عن رسول الله ﷺ أنه لم يأكل خبزا منخولا قط، وإنما كان كل أكله ﷺ بالنخالة كما جاء في مسند الإمام أحمد عن عائشة رضي الله عنها أنها قالت : « والذي بعث محمدا ﷺ بالحق ما رأى منخلا، ولا أكل خبزًا منخولا منذ بعثه الله عز وجل إلى أن قبض » .

- وقد أثبت الطب الحديث وجود علاقة بين نقص النخالة في الطعام وكذلك نقص الألياف في الخضراوات والفواكه وبين مجموعة من أمراض القنوات الهضمية التي تصيب الإنسان، والتي من أهمها الإمساك المزمن والنزيف الدموي المعوي وانسداد الأمعاء. بل لقد اكتشفوا أن للنخالة وما تحتويه من مواد ضرورية للجسم كالكالسيوم واليود والسليكون والبوتاسيوم والصوديوم والمغنسيوم دورًا كبيرًا في احتواء مرض سرطان الأمعاء ومصاحبته بأمان إلى خارج الجسم مع الفضلات.

والنخالة تعالج أيضا الحموضة إذا نقعت بماء من المساء حتى الصباح ثم شربت، والكالسيوم المتوافر بها يبني العظام، واليود يعدل من عمل الغدة الدرقية ويضفي على آكله سكينةً وهدوءًا، والسليكون يقوي الشعر ويزيده لمعانا .

ومن السهل الحصول على الفائدة المنشودة من نخالة القمح الثمينة بإضافة عدة جرامات من مسحوقها إلى الطعام في كل وجبة، وهذه الكمية البسيطة تعطي نتائج مفيدة جدًا في حالات عسر الهضم والمغص، ويمكن تناولها للكبار والصغار على السواء، كما أنها تعتبر تابلا من التوابل التي تعطي للطعام نكهة طيبة، وقد ثبت علميًا أن تناول خبز القمح مع نخالته يقوي الأعصاب ويزيد من النشاط بشكل عام .

ومن أصدق ما وصفت به حبة القمح بقشرتها أنها «البيضة النباتية» وذلك لأنها تحتوي على أكثر العناصر الفعالة والضرورية للغذاء وبناء الجسم .

زيت جنين القمح : يحتوي زيت جنين القمح على أحماض دهنية تمد الجسم بالطاقة والحيوية فتفيد في تحسين وظائف الجسم.

ولهذا العقار دورًا في زيادة الرغبة الجنسية ، لدى الجنسين ، وليس له أعراض جانبية تذكر .

وبالنسبة للجرعة المستخدمة يوميًا فإنها تتوقف على حالتك وعلى وصف الطبيب غير أننا لا نحبذ أن تزيد الجرعة عن ١٥٠٠ جم يوميًا.

أهمية جنين القمح في حياة المرأة : يعتبر جنين القمح من المكونات الرئيسية للقمح، ويمثل نسبة لا تزيد علي١٠٪ من القمح الخالص، ويعتبر مصدرًا غذائيًا فعالا من حيث تركيبه الكيميائي، لأنه يحتوي على نسبة من المركبات البروتينية والدهنية بالإضافة إلى العديد من الأحماض الأمينية الأساسية والتي لا يستطيع الجسم إنتاجها.

هذا ما أثبتته دراسة علمية مهمة قام بها الدكتور شريف صبري أستاذ التغذية وعلوم الأطعمة بكلية الاقتصاد المنزلي بجامعة المنوفية. أجريت الدراسة على خمسين من الفتيات والسيدات اللاتي تتراوح أعمارهن مابين١٨ و٥٥ سنة ، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين ، المجموعة الأولى تناولت جنين القمح بصفة دورية لمدة ثلاثة أشهر متتابعة بكمية تساوي مقدار ثلاث ملاعق يوميًا بجانب وجبة الإفطار، أما المجموعة الثانية فلم تتناول جنين القمح، وبعد نهاية فترة الدراسة تم إجراء تحاليل للفتيات والسيدات اللاتي شاركن فيها كانت نتيجتها الآتي:

* انخفاض نسبة دهون وكوليسترول الدم في المجموعة الأولى التي تناولت جنين القمح.

* انخفاض ملحوظ وضبط نسبة السكر في الدم في الحالات التي تعاني من ارتفاع النسبة.

* زيادة كثافة العظام لدى أفراد المجموعة الأولي وبذلك وفرت لديهن الحماية من الإصابة بمرض هشاشة العظام.

* ارتفاع نسبة كل من الحديد والكالسيوم في الدم مما يعتبر حماية من التعرض للإصابة بالأنيميا ونقص الكالسيوم.

* تحسن ملحوظ في حالة الشعر لدى فئات المجموعة الأولى حيث انخفض معدل تساقط شعرهن.وفي النهاية أوصت الدراسة بالآتي:

* الاهتمام بإدخال جنين القمح ضمن برنامج الغذاء اليومي لجميع أفراد الأسرة باختلاف أعمارهم.

* إدخال التغذية بجنين القمح ضمن البرنامج العلاجي للأفراد الذين يعانون زيادة السكر ودهون الدم.

* ضرورة إدخال جنين القمح ضمن الوجبات المدرسية والتي تقدم يوميًا، وذلك لضمان حصول الصغار والمراهقين على قدرٍ وافٍ من الكالسيوم والحديد والفوسفور والفيتامينات وعناصر النمو الأخرى.

* إدخال جنين القمح ضمن البرنامج العلاجي الغذائي للسيدات فوق سن٤٥ سنة لحمايتهن من الإصابة بمرض هشاشة العظام.

جنين القمح يؤخر الشيخوخة : أثبت بحث أمريكي جديد أن القمح المنبّت يمتلك خصائص قوية مضادة للأورام السرطانية والأمراض الأخرى، ويساعد في تأخير بوادر الشيخوخة وبروز التجاعيد . وأوضح باحثون أن حبوب القمح الكاملة تحتوي على مركب قوي مضاد للأكسدة، يعرف باسم "أورثوفينول"، الذي ثبتت قدرته الفريدة على قتل خلايا السرطان، ولا يتوافر في المنتجات المعالجة والمصفاة كالخبز الأبيض.

وقال هؤلاء : إن المواد المضادة للأكسدة الموجودة في القمح تساعد الجسم على التخلص من الجزيئات الضارة، والشوارد الحرة المؤذية، التي تساهم في الإصابة بأمراض القلب والسرطان والسكري والساد العيني وحتى الشيخوخة والتجاعيد.

وأظهرت دراسة علمية أخرى أعدها علماء في معهد تكنولوجيا الأغذية بالقاهرة، أن تناول جنين حبوب القمح يزيد الطاقة الحيوية البدنية والذهنية والخصوبة، ويحمي من أمراض القلب وتصلب الشرايين والضعف والهرم.

وبينت التحليلات المخبرية أن جنين القمح، أو ما يعرف بالقمح المنبّت، يحتوي على نسبة مرتفعة من البروتين، تصل إلى ٥٢٪، إلى جانب مواد سكرية خاصة وفيتامين (د)، الذي يحمي الأنسجة من الجزيئات الضارة ونواتج أكسدة الدهون، التي تؤدي إلى هرم

الخلايا وشيخوختها.

وينصح الخبراء بإضافة ملعقة يوميًا من جنين حبة القمح المصفر الذي يمثل ٢ ٪ من حجم الحبة، لطبق السلطة أو الحلوى، بهدف الاستفادة من خصائصه الصحية.(مجلة المجتمع الكويتية العدد١٦٢٢) .

*****

البرغل Borghol

وهو يشتق من القمح ، يتميز بكونه ذا قيمة غذائية عالية ، يستعمل في بلاد حوض البحر الأبيض المتوسط وخصوصًا سوريا ، لبنان ، فلسطين ، والأردن ، وغيرها من الدول العربية ، وهو يستعمل ممزوجاً مع الخضار في الطعام المسمى (تبولة) أو مع اللحوم الحمراء في الطعام المسمى (كبة).
وهو يأخذ الفوائد والميزات الموجودة بالقمح مع بعض التعديل في صناعة البرغل حيث يستعمل القمح الكامل ويُكسر القمح الذي يسلق قبلها ، ويجفف تحت الشمس . ولا يتعرض للسلق قبلاً .

والبرغل نوعان : خشن وناعم ، على حسب حجم المكسور من القمح ، فإما أن يكون هذا المكسور خشنًا أو ناعمًا .

تركيبه:

- نشاء وألياف ومواد سكرية ٦٢٪ من الوزن . • مواد دهن نباتية .
- بروتين . • أملاح .
- كالسيوم ، صوديوم ، بوتاسيوم ، مغنزيوم ، فوسفور ، سيليكون ، يود ، فيتامينات .B1 . B2 . B6 . PP . E . D .

استعمالات البرغل الطبية وفوائده : هي فوائد القمح مع تعديل طفيف.

*****

كاكاو ، شيكولاتة Cocoa ، Theobroma) Chocolate tree .

الأجزاء المستعملة : البذور ، الحبوب .

الموطن : أمريكا الاستوائية (أمريكا الوسطى والجنوبية) ، سيلان ، يافا . ٨٠٪ من المحصول العالمي لبذور الكاكاو تأتي اليوم من إفريقيا الغربية .

تاريخه : شجرة الكاكاو تحمل الأوراق والثمار طوال السنة ، ولكن أشهر قطاف الثمرة يكون في حزيران وكانون الأول .

كانت البذور تستعمل في المكسيك بدلًا أو مثل النقود المسكوكة ، وكانت هذه البذور ضرورية للصفقات الصغيرة ، ولا زالت تستعمل لذلك إلى يومنا هذا في بعض المناطق في المكسيك .

إن شجرة الكاكاو تزرع بكميات كبيرة في ظل الأشجار التي هي أكبر منها ، مثل شجرة الموز ، وثمار الكاكاو تحفظ في الشجرة بشكل قرن أو كيس مثل حبوب البازيلاء أو الفاصوليا . هذا القرن أو الكيس يُفتح عند نضوج الثمرة وتخرج منه البذور وتجفف بحرارة الشمس ، (حاليًا التجفيف يكون بالبخار) .

في أواسط القرن السابع عشر الميلادي انتشرت الشيكولاتة في غرب أوروبا ، وأصبحت رائجة في سويسرا ، وإنكلترا ، وبلجيكا ، وهولندا ، حيث أصبح الشراب المر يحلى بالسكر والحليب ، فتحسّن مذاقه وكثر الإقبال عليه .

في أمريكا الوسطى استعملوا الكاكاو لعدة قرون في علاج الحميات ، السعال ، الوضع والإنجاب والحمل ، وقد دهنوا الأجسام بزبدة الكاكاو لعلاج الحروق ، تشقق الشفتين ، صلع الشعر ، وتشقق حلمات الصدر (خلال رضاعة الأطفال) .

حاليًا تستعمل زبدة الكاكاو والكاكاو في علاجات كثيرة ، خصوصًا بشكل مراهم للجروح ، وفي علاج مشاكل الربو ، وكبديل معقول للقهوة التي يمكن أن تتعب البعض ، ومادة مغذية للناقهين من الأمراض الحادة .

تركيبه : البذور تحتوي على :

- الثيوبرومين .
- الدهن .
- فيتامينات E ، C .

• بعض المعادن مثل مغنزيوم ، والمعدن المهم السيلينيوم .

القشرة تحتوي على هلام .

استعمال الكاكاو الطبي وفوائده : يستعمل عادة في الأطعمة بشكل حلوى لذيذة وفي المثلجات وغيرها .

ويستعمل في الطبابة ، وتحضير الأدوية ، وفي هذا المضمار له قوى شفائية عالية بسبب ما تحتويه من مضادات الأكسدة ، كافيين ، ثيوبرومين .

وتعالج الشيكولاتة : ١- الأمراض التي تؤدي إلى تحلل الأنسجة وتهتكها مع تقدم العمر ، وذلك بسبب وجود فيتاميني C . E والمغنيزيوم والسيلينيوم . وهي مواد تسمى : مضادات للأكسدة ، وهي تمنع تهدم وتلف أنسجة الجسم الأمر الذي يسبب أمراضًا مثل أمراض القلب ، الجلطات ، والسرطانات .

وقد أجريت بعض الأبحاث على جماعة لم تأكل الشيكولاتة ، وجماعة أكلت من واحد إلى ثلاثة ألواح شيكولاتة بالشهر ، وكانت النتيجة وفيات أقل بنسبة ٣٦٪ في الفئة التي تناولت الشيكولاتة . كذلك لوحظ أن تناول أكثر من ٣ ألواح شيكولاتة بالشهر يقلل من نسبة الإصابة بأمراض القلب والوفاة .

٢- أمراض التعب والانحطاط : يحتوي الكاكاو على ١٠-٢٠٪ من الكافيين الموجود بالقهوة ، وبالتالي فإن الكاكاو والشيكولاتة تزيل النعاس والكسل والخمول ، وتعطي تنشيطًا لطيفًا من غير إحداث الكثير من العصبية والنرفزة كما تفعل القهوة .

٣- أمراض الجهاز الهضمي : إن الثيوبرومين الموجود في الكاكاو يسبب ارتخاء عضلات الأمعاء ، ولذلك نجد بأنه من المحبذ تناول بعض الشيكولاتة بعد وجبه كبيرة .

٤- أمراض الجهاز التنفسي : إن مادة الثيوبرومين ومادة التيفولين ، هي مواد كيماوية متقاربة ذات مفعول طبي متشابه ، ومادة التيفولين توصف لتوسيع القصبات الهوائية ومنع تشنجها ، وهذا الاستعمال بدأ مؤخرًا ، لذلك يساعد تناول الشيكولاتة الأدوية الموصوفة لعلاج احتقان الصدر في حالات الزكام والإنفلوانزا .

٥- مهدئ للأعصاب ويحسن المزاج : الشيكولاتة تحتوي على مركب يلعب دورًا

مهمًا في الكيمياء الحيوية الخاصة بالإحساس والشعور بحالة الحب .

٦- الجهاز البولي : مدر للبول حيث يؤثر بشكل مباشر على خلايا الكلى ، لذلك يساعد الأدوية التي توصف لتضخم القلب حيث تتراكم السوائل بالجسم ، مما يؤدي إلى تمدد القلب ، كذلك يخفض الكاكاو ضغط الدم مما يزيد في فعالية الأدوية الموصوفة .

٧- مواد التجميل (الجلد والبشرة) : خصوصًا كمرهم حامي للجلد ، ينعم ويرطب البشرة والجلد ، ويطري طبقات الجلد ، ويمنع تشقق الجلد من البرد أو من التعرض للمواد الكيماوية عند ربات المنازل ، وكذلك يمنع تشقق الشفاه الذي يحصل في الشتاء ، يكافح ويمنع تشقق الحلمات عند الأمهات المرضعات ، ويمنع تشقق الجلد في البطن عند الحوامل . كذلك تدخل مادة زبدة الكاكاو في تركيبة الأقنعة التي توضع على الوجه أو الجسم لإبقاء حيوية وجمال البشرة والوجه ولإبقاء النضارة والحيوية بالوجه .

٨- يوجد ميل لدى السيدات لتناول الشيكولاتة خلال فترة الدورة الشهرية لتعويض الطاقة .

٩- الاستعمالات الصيدلانية : وذلك بتحضير الأدوية وجعله في الطبقة الخارجية من الحبوب وتحلية وإزالة طعم الأدوية المنفرة في الشراب ، وفي صنع التحاميل ، وفي صناعة المراهم .

الآثار الجانبية للكاكاو : استشر الطبيب خاصة عند ظهور الأعراض التالية :

- بثور في الوجه ، حب الشباب .
- تحسس الجلد والطفوح .

• إن تناول ٢٢٢ غرام من الشيكولاتة السوداء (ما يزيد على أوقية) أو أكثر يُحدث عارض تسمم مثل :وجع الرأس ، أرق ، شعور بعدم الراحة ، اضطراب ، رجفان العضلات ، تسرع بالنبض ، عدم انتظام ضربات القلب ، هذيان خفيف .

تفاعل الأدوية : إن مزج النباتات والأعشاب مع بعض الأدوية يغير من مفعول وتأثير وعمل هذه الأدوية ، مما يحدث آثارًا جانبية غير مرغوبة ، وغير مطلوبة ، ويجب إخبار ومراجعة الطبيب عن الأدوية التي يتناولها المريض وبشكل خاص من يأخذ الأدوية

التالية :

• الأدوية مزيلة الإحباط ، ويجب عدم تناول الشيكولاتة أو الكاكاو خلال استعمال هذه الأدوية مثال (Parnate ، Nardil) .

• يجب تجنب أكل الشيكولاته مع العقار (Theo – Dur) .

• يجب عدم أكل الشيكولاتة عند الأشخاص المتحسسين لهذه المادة مما يؤدي إلى طفوح وحساسية بالجلد .

• يجب عدم تناول الشيكولاتة عند الأشخاص الذين يتبعون حمية قليلة الصوديوم ، مثل المصابين بارتفاع بضغط الدم ، أو ضعف في عضلة القلب ، وتضخم القلب .

• يجب تجنب أكل الكثير من الشيكولاتة عند المصابين بأمراض القولون (المصران الغليظ أو الأعور) .

• يجب تحديد تناول الكاكاو عند المصابين بأمراض الأمعاء والتهاباتها ، أمراض القلب ، وأمراض الأوعية الدموية ، وخفقان القلب .

• الأشخاص ذوو الاستعداد لظهور بثور الوجه وحب الشباب ، يجب تجنب مراهم وكريمات التجميل التي تحتوي زبدة الكاكاو .

ماذا تقول الأبحاث الجديدة عن هذه المادة ؟

إن بعض مضادات الأكسدة في الكاكاو تقلل من نشاف الأوعية الدموية (تراكم البلاكات في الشرايين) مما يقلل من نسبة الإصابة بتجلط الدم .

والصحيح بأن المرضى بإمكانهم الحصول على المواد المضادة للأكسدة عبر تناول الفاكهة والخضار والفيتامينات والتي لها قيمة غذائية أكبر من الكاكاو وتحتوي دهونًا أقل ، وللعلم فإن الدهن الذي بالشيكولاتة يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالسمنة وأمراض القلب ، ولكن الشيكولاتة الموجودة في الحلوى تسبب مشاكل أقل من زبدة الطعام التي تحتوي على دهون أكثر ونسبة كوليسترول أكثر ، وكذلك الكريمة التي توضع في الكاتو والحلوى .

ونلفت النظر إلى أن الكاكاو لا يحتوي على الكوليسترول (ما عدا الشيكولاتة

الممزوجة بالحليب) ، والكاكاو يحتوي على الدهون ، وبشكل خاص الدهون المشبعة ، التي تُتهم بأنها تسبب ارتفاعًا بنسب الكوليسترول بالدم ، وأمراض القلب وبعض السرطانات .

وهنا نذكر بأن الدهون المشبعة الموجودة بالكاكاو هي من أشكال الدهون المشبعة المملوءة ب Stearic Acid التي لا ترفع نسبة كوليسترول الدم .

وبالنسبة لتسوس الأسنان فقد أظهرت الدراسات بأن المواد المضادة للأكسدة في الكاكاو تساهم في كبح نمو البكتيريا الضارة التي تساهم في حصول تسوس الأسنان ، والمشكلة تصبح حقيقية في السكر الموجود في الحلوى وليس الشيكولاتة بحد ذاتها ، ولمنع هذا التأثير ينصح بالمضمضة بعد الشيكولاتة .

كذلك لا يوجد إثباتات بأن الشيكولاتة تسبب البثور بالبشرة ، وحصى الكلى ، والمغص عند الأطفال ، ولكنها تحتوي على المادة Tyramines الموجودة في النبيذ الأحمر ، وأنواعٍ من جبن القشقوان التي يمكن أن تقدح زناد نوبات الصداع والشقيقة عند الأشخاص المهيئين لهذه النوبات .

يمكن للشيكولاتة أن تؤدي إلى « حرقان قلب » عند الأشخاص المصابين بضعف عضلات فتحة المريء والموصولة بالمعدة ، مما يؤدي إلى صعود أسيد إلى أعلى داخل المريء ، مما يؤدي إلى حرقان القلب ، والسبب هنا أن هذه الفتحة بين المعدة والمريء لا تقفل بإحكام .

تحتوي الشيكولاتة على الكافين بنسبة من ١٠ - ٢٠٪ أقل من تلك الموجودة بالقهوة ، وتسبب النسبة العالية من الكافيين الموجودة في القهوة تنشيطًا قويًا وتؤدي إلى الإدمان .

والكافين تربطه علاقة كمسبب للأرق والتوتر بارتفاع ضغط الدم ، ارتفاع الكوليسترول بالدم ، ارتفاع نسبة السكر في الدم ، وإمكانية حصول أمراض خلقية ووراثية عند الأجنة .

لذلك فالأفضل على المصابين بالأمراض والعوارض المذكورة هنا، التقليل أو تجنب أكل الشيكولاتة وكل أنواع المأكولات التي تحتوي الكافيين.

الاستعمال الحكيم :

إن الكاكاو والشيكولاتة تعتبر من المواد الآمنة التي يمكن تناولها دون ضرر يذكر ،

والأفضل تجنب تناول الشيكولاتة في الحالات التالية :

- الحوامل والمرضعات .
- المصابون بالأرق .
- المصابون بتوتر نفسي .
- ارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم .
- ارتفاع بضغط الدم .
- المصابون بالسكري .
- المصابون بأمراض القلب .

وتعتبر الشيكولاتة مأمونة الجانب في الكميات المأكولة عادة في الحالات الطبيعية .

أما استعمال الشيكولاتة بكميات وجرعات طبية فهي منوطة بالأطباء المختصين ، ولا يمكن وضعها ذاتيًا .

وأخيرًا ، فإن شجرة الكاكاو تختلف عن شجرة جوز الهند وعن شجرة كوكا ، والتي يستخرج منها الكوكايين .

*****

كراث

الكراث عشب زراعي مذاقه يقرب من مذاق البصل ، منه ما يشبه البصل في شكله ومنه ما يشبه الثوم ويعرف بعدة أسماء مثل كراسي، قرط، ركل، والكراث البري يسمى « الطيطان ».

أما في الشام فيسمون الكراث الصغير الرأس براصة.

يعرف الكراث علمياً باسم Allium Porrum من الفصيلة الزنبقية.

الموطن الأصلي للكراث : جنوب أوروبا وحالياً يزرع في معظم بلاد العالم.

الجزء المستعمل من الكراث : جميع أجزائه بما في ذلك جذوره.

المحتويات الكيميائية : يحتوي الكراث على عدة فيتامينات من أهمها فيتامينات أ، ب، ج، كما يحتوي على بروتينات وسكاكر وكالسيوم وفوسفور وبوتاسيوم ومنجنيز وحديد وكبريت وكلورين وسيليكون.

بتحليل الكراث وجد أن المائة غرام منه يحتوي على:

١- نسبة عالية من الأملاح المعدنية والفيتامينات ففيه٩٠٪ من وزنه ماء.

٢- وبه ١ غرام بروتين.

٣- وحوالي ٥ غرامات سكر.

وكثير من الأملاح المفيدة للجسم.

وهو نوعان : نبطي وشامي .

فالنبطي : البقل الذي يوضع على المائدة .

والشامي : الذي له رؤوس ، وهو حار يابس مصدع ، وإذا طبخ وأكل ، أو شرب ماؤه ، نفع من البواسير الباردة . وإن سحق بذره ، وعجن بقطران ، وبخرت به الأضراس التي فيها الدود نثرها وأخرجها ، ويسكن الوجع العارض فيها ، وإذا دخنت المقعدة ببذره خفت البواسير ، هذا كله في الكراث النبطي .

وفيه مع ذلك فساد الأسنان واللثة ، ويصدع ، ويري أحلاماً رديئة ، ويظلم البصر ، وينتن النكهة ، وفيه إدرار للبول والطمث ، وتحريك للباه ، وهو بطيء الهضم .

فوائد الكراث : الدراسات تثبت تأثيره ضد البكتيريا .

الكراث كالبصل مهضم ومدر وطارد للديدان ومزيل للطفح الجلدي .

ماذا قال عنه الطب القديم ؟

ورد ذكر الكراث في ورقة بردية قديمة يرجع تاريخها إلى الأسرة الخامسة.

وقد وجد الكراث في مقابر رومانية قديمة وقد قيل كما ذكر المؤرخ « بلين » أن الإمبراطور الروماني « نيرون » كان يخصص يوما كل شهر لتناول الكراث، وذلك ليحسن صوته.

كما يروي أن الفرعون « شوبس » كافأ أحد السحرة بمائة حبة من الكراث.

كما أن الفيلسوف اليوناني « أرسطو » كان يرجع نفاذ صوت الحجل وقوته إلى تناوله الكراث.

وأما أبو قراط أبو الطب اليوناني فقال إن الكراث يدر البول ويلين المعدة ويوقف

التجشؤ، ويشفي من السل والعقم ويدر حليب المرضعة ويشفي من القولنج ويقطع نزيف الأنف ويقضي على اختناق الرحم.

وقد قال عنه داود الأنطاكي : « ينفع من الربو وأوجاع الصدر والسعال وخاصة إذا طبخ في الشعير شرباً ، ويهيج الجماع والقوة الجنسية (بذوره) ويزيل البواسير ضماداً بالصبر، يجلو الكلف والنمش والثآليل طلاء بعسل النحل ».

وقال فيه ابن سينا: « الكراث الشامي يذهب بالثآليل والبثرات وأكله يفسد اللثة والأسنان ويضر بالبصر ، والكراث النبطي ينفع البواسير مسلوقاً أكلاً وضماداً ويحرك الباه ويوضع على الجراحات الدامية فيقطع دمها وأصحاب الألحان يستعملونه لتصفية أصواتهم ».

وماذا قال عنه الطب الحديث؟

يعتبر الكراث في تأثيره الطبي مقارباً لتأثير البصل فهو مهضم ومقشع (طارد للبلغم)، مطر (ملين) ومدر للبول وطارد للديدان. وقد أثبتت الأبحاث أن له تأثيرًا مضادًا للبكتريا وبالأخص ضد النوع ستافيللوكوكس أوريس موجبة وسالبة الجرام.

وتقول بعض الدراسات : إن الكراث يخفف البدانة.. كما أن الكراث يستعمل خارجيًا حيث يستعمل عصيره مع الحليب غسولاً للوجه لإزالة البقع الحمراء والطفح الجلدي.. وعصيره مع لب القمح وسكر قليل يستعمل لبخات على الجراحات والدمامل لانضاجها وإخراج ما بها من صديد.

كما أن مغلي أوراق الكراث ينفع مطهراً ومعقماً للجروح. ولإزالة آلام قرص الحشرات يفرك مكان القرصة بالكراث .

١- من المؤكد أن هذه الخضار تقوي دفاعنا الطبيعي المهدد بالاعتداءات الفصلية أو الجرثومية ؛ لأنه يعطينا الفيتامين(ب) وهو عنصر التوازن والفيتامين (ج) الثمين في مقاومة الإنتان والتعب.

٢- أن أجل خدمة يقدمها الكراث إلى الإنسان هي في الجهاز المضمي، فهو مقبل، وبهذه الصفة نجده ماثلا في كتب الطب التي ترجع بتاريخها إلى عدة قرون. وهو سهل

الهضم، فإذا ما صنع منه حساء استطاعت أكثر المعدة الحساسة تقبله وهضمه دون أن يسبب لها أي تقبض كالذي تبديه حيال غيره من الأطعمة.

زد على ذلك أنه يريح المعدة وينشطها، وإختماره بسهل عملية الهضم والامتصاص . أما ما يحتوي عليه من كبريت فيقاوم التخمرات العفنة .

٣- أما سكر الخشب الذي يكثر في الكراث والسليلوز فإنهما يقومان بتنظيف الأمعاء تنظيفاً شاملاً، فالعنصر الأول يجرف أثناء مروره في الأمعاء جميع ما يكون قد تخلف فيها من فضلات الطعام ، بينما يعمل العنصر الثاني في طردها خارجا ، ومن هنا ظفر الكراث بشهرته – التي لا شك فيها- بصفته ملينا لطيفاً وطبيعيًا.

٤- وفضائل الكراث لا تتوقف هنا – فهو يقاوم فقر الدم ؛ لأن ما يحتوي عليه من الحديد ينشط توالد وعمل الكريات الحمراء . وهو يقوي العظام والجلد بفضل ما يضم من الجير والكلس، كما أنه ينشط الجهاز العصبي بما يحمل من مغنيزيوم.

٥- والكراث موصوف في أمراض تصلب الشرايين والروماتيزم والنقرس(داء الملوك) والتهابات الكلى والمثانة والسمنة ؛ لأن ما يحتوي عليه من خلاصة الـ sulfo-azotee يضعه في مصاف أفضل مدرات البول التي وضعها الله في الطبيعة بتصرفنا.

٦- وغنى الكراث بالأملاح القلوية يبلغ درجة جعلت بعض الباحثين لا يترددون في القول أن المعالجة بالكراث لا تقل نفعا عن المعالجة بمياه (فيشي) المعدنية.

٧- إلا أن أهم ميزة في الكراث هي أنه يقدم إلينا في فصل الشتاء، عنصرا لا غنى عنه على ندرته في الأشهر الباردة ، ألا وهو الكلوروفيل.

وقد دلت الأبحاث العلمية أن الورقة، هذا المختبر البيوكيميائي الضخم الذي يغذيه النور، يملك قيمة بيولوجية رفيعة، فهي من ناحية، توفر عناصر في تطور التوالد أي أنها تكون أسهل امتصاصا ، كما أن الكلوروفيل يعتبر، من ناحية ثانية، منشطا فعالا للتبادل الغذائي ، وجدير بتسهيل عملية استخدام المواد المبتلعة، كما أنه في الوقت نفسه منشط لقدرة العضلة القلبية.

٨- فحذار من تبديد مادة على مثل هذه القيمة: احتفظوا دائما بالأوراق الخضراء

للكراث ، وإذا كنتم من أصحاب الحدائق ، تشبهوا بالفلاحين الذين يكتفون، بدافع من الاقتصاد أو الحكمة، بقطع أوراق الكراث لصنع الحساء ولا يقتلعون الكراث كله إلا عندما يريدون طهو طبق منه أو إذا ما رأوه أوشك أن يبرز.

فائدة : إذا مزج عصير الكراث مع طحين القمح وأضيف إليه قليل من السكر ووضع فوق الدمامل والخراجات ساعد في إنضاجها وفتحها.

ـ يعجن مقدار من الكراث الطازج مع مقدار من العسل الأصلي ويؤكل صباحا على الريق ولمدة ثلاثة أيام فإنه يقضي على أصعب أنواع الكحة ويطهر القصبة الهوائية ويحسن الصوت .

ـ الكراث مفيد طازجًا ومغليًا ومنقوعًا وإذا هرست جذوره ومزجت بالحليب ساعد ذلك في القضاء على الدود بالأمعاء ، كما أن فرك مكان عضة البعوض والهوام من الحشرات بقليل من ورق الكراث يقطع الألم.

– لحصر البول يعالج بسلق كمية من الكراث مع إضافة مقدار من زيت الزيتون ثم يخرج الكراث المسلوق ويوضع دافئا تحت أسفل البطن وبالتحديد فوق المثانة فإنه يساعد في فك الحصر وإدرار البول بعد مدة قصيرة .

– إذا مزج عصير الكراث الطازج مع مقدار من الحليب الطازج ودهنت به بشرة الوجه أزال منها البقع الحمراء التي تصيب عادة الأطفال الرضع ، كما أنه يساعد في إزالة الطفح الجلدي والنمش لدى المراهقين .

*****

الكراوية Caraway : تعرف علميًا باسم Carum carvi :



الجزء المستعمل: منها الثمار والزيت الطيار.

وتحتوي ثمار الكراوية على زيت طيار وأهم مركب فيه هو الكارفون حيث تصل نسبته ما بين ٤٠ -٦٠٪ كما تحتوي على فلافونيدات ومواد سكرية عديدة وزيت

ثابت.

الموطن : تنتشر النبتة في وسط وشمال أوروبا وآسيا ، وهي تنمو تلقائياً . تعتبر الكراوية من النباتات العطرية ، وهي تتميز بميزات مجشئة مثل :

الكمون واليانسون والشمر ، ويستفاد من بذرها في الأكل وفي المعالجة الطبية ، والحلويات والمشروبات الكحولية .

التاريخ : تُمزج الكراوية مع الحليب ، وتضاف إلى الخبز ، وتتحدث المخطوطات عن استعمال الإمبراطور يوليوس قيصر للكراوية .

كما تذكر عن طعام جنود الإمبراطور ، أنها غنية بالكراوية .

والاعتقاد السائد بأن معرفة الكراوية بدأت قبل اليونان والرومان ، وذلك عند العرب الذين أطلقوا عليه اسمه العربي الحالي : « كراوية » .

وقد ذكر كتّاب وأطباء قدماء الكراوية في مؤلفاتهم ، وينصح الطبيب المشهور ديسقوريدس الفتيات ذوات الوجوه الباهتة بأخذ زيت الكراوية .

وفي القرون الوسطى في أوروبا ، وفي عهد شكسبير ، كانت الكراوية لها شعبية ورواج .

يذكر عن بذور الكراوية بأنها تُمزج مع الفاكهة المطبوخة ، والخبز والكيك ، وتمزج مع الثمار المجففة ، وجميع هذه المستحضرات تستعمل لطرد الأرياح من البدن أو لعلاج أمراض الرشح والزكام .

وفي ألمانيا يُنكه الفلاحون الأجبان والملفوف والحساء والخبز بالكراوية ، وفي النرويج والسويد يؤكل الخبز الأسود الممزوج بالكراوية في المناطق الريفية .

والزيت المستخرج من الكراوية يمزج مع المشروبات الكحولية .

يصنع الروس والألمان من الكراوية سائلاً (وهو من الكحوليات) يسمى Kummel .

وكان الأوروبيون يعتقدون بأن وجود الكراوية بالمنزل يمنع سرقة هذه المنازل ، كما كانوا يعتقدون بأن وجود الكراوية في المنزل يمنع التقلب الخطير في الحب بين الزوج والزوجة . والكراوية عندهم تمنع البوم والحمام من أن يضلوا طريقهم وتجعلهم يعودون

إلى أعشاشهم سالمين، لذلك كانت توضع عجينة تحتوي على الكراوية في زريبة هذه الطيور .

تستعمل الكراوية على نطاق واسع حيث تستعمل لتخفيض تضخم الغدة الدرقية وتؤخذ الكراوية لهذا الغرض على هيئة منقوع وذلك بوضع ملعقة صغيرة من ثمار الكراوية في كوب ثم يصب عليه الماء المغلي فوراً ويغطى ويترك لمدة ١٥دقيقة ثم يصفى ويشرب من هذا المستحضر كوبان يوميًا الأول بعد الإفطار والثاني بعد العشاء أو عند الذهاب إلى النوم ويجب الاستمرار على هذا العلاج لمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر.

تستخدم الكراوية كمضاد للمغص وتطبل البطن وطارد للغازات.

كما تقوم بتحسين رائحة الفم والنفس وتحسن الشهية. كما تعمل الثمار كمدرة ومقشعة ومقوية وتستعمل عادة في وصفات التهابات الشعب والحكة.

ويجب عدم استخدام الزيت الطيار داخلياً إلا باستشارة المختصين.

يحضر مسحوق متجانس من مخلوط الأعشاب وذلك بطحن ١٠٠جرام من كل من القرفة والبردقوش والزعفران والزعتر ، ثم توضع في وعاء محكم الغلق ويؤخذ من المسحوق ملعقة كبيرة وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي فوراً وتغطى لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب.

تركيبها : البذر يحتوي على :

- زيت طيار ٤-٧٪ ، وهو موجود بالكمون أيضًا .
- Carvol .
- Mental of Spearmint .
- والتفل بعد استخراج الزيت يحتوي على بروتين وزيوت دهنية ، ويعطى علفاً للماشية .

يقول ابن سينا :

كراوية.

الماهية: قال ديسقوريدوس: الكراوية بذر نبات معروف تشبه أغصانه وورقه بالرجلة

إلا أن الطبع: حار يابس في الثانية.

الخواص: يطرد الرياح ويجفّف وليس في لطف الكمون.

أعضاء الغذاء: إذا شرب يقطع القيء التي يعرض من طفو الطعام ويسخّن المعدة ويهضم الطعام.

أعضاء العين: يقع في أدوية العين والأكحال التي تحد البصر وإذا أكثر شربه أضعف البصر.

أعضاء الصدر: ينفع من الفواق والخفقان.

أعضاء النفض: طبيخ هذا النبات وبذره إذا شربا أدرا البول وسكّنا المغص وقطعا المني وإذا جلس النساء في طبيخه انتفعن به من أوجاع الرحم وإذا أحرق بذره وضمد به البواسير النابتة قلعها ويقتل الديدان إذا شرب الحب أو بذره.

استعمالات وفوائد الكراويه الطبية : البذر والزيت المستخرجان من النبتة البرية أفضل من البستانية .

١. له رائحة عطرية تنشط الهضم وتكرع وتجشؤ ، وتزيل عسر الهضم.
٢. يقوي الجسم مع فتح للشهية لطيف ، ويعالج الغثيان والدوخة .
٣. يُمزج مع الأدوية الأخرى لإزالة آثار سيئة منها أو لإضافة النكهة ، وكمثال تستعمل الكراوية مع المسهلات .
٤. يزيل الأرياح والمغص عند البالغين والأطفال .
٥. مطحون (بودرة) بذر الكراوية يوضع لبخات على الكدمات ، فيُسرع شفائها .
٦. يعالج أمراض الصدر والسعال والرشح والنزلات ، مقشع .
٧. مدر للبول . ويستخدم مع الكزبرة والخلة في علاج التهابات الكلى .
٨. مدر لحليب الصدر عند آلام المرضعة .
٩. يعالج البواسير ، كطلاء موضعي مع تناوله بالطعام .
١٠-كثرة استخدام مغلي الكراوية يقي من تحول الخلايا الطبيعية إلى خلايا سرطانية.
١١-يساعد على ارتخاء عضلات المعدة والأمعاء ويستخدم بنجاح في علاج مرض تطبل البطن .

١٢- يستخدم كعامل مساعد في علاج قرحة المعدة والاثنى عشر وعلاج التهابات القولون.

١٣- زيت الكراوية له تأثير فعال في التهاب الشعب الهوائية كما أن له تأثيرا قويًا في تخفيف أزمات الربو.

أضرار الكراوية :

- الإكثار منه يضر بنشاط الكلى .
- مضر للطاقة الجنسية (الإكثار منه) .

الكركديه :



يعرف الكركدية بعدة أسماء مثل الجوكرات والغجر والقرقديب والكركديب والحماض الأحمر ويعرف الكركديه علميًا باسم HIBSICUS SUBDARIFIA من الفصيلة الخبازية.

وصف النبات : نبات الكركديه شجيري يصل ارتفاعه إلى حوالي مترين وسيقانه حمراء ويزرع النبات في كثير من البلدان خاصة السودان وجنوب مصر والجزء المستعمل هو السبلات التي تحيط بالزهرة وهذه تكون بدء تجفيفها إما حمراء داكنة أو فاتحة.

المكونات : تحتوى سبلات الكركديه على جلوكوسيدات بالإضافة إلى مواد ملونة وأملاح أكسالات الكاليسوم وفيتامين (ج) ويتلون الكركديه باللون الأحمر الداكن في الوسط الحمضي بسبب وجود مركبات بيتاسيانينية كما يحتوي على مواد هلامية.

الفوائد الطبية لمشروب الكركديه : أثبت البحث العلمي أن شراب الكركديه يخفض ضغط الدم المرتفع ويزيد من سرعة دوران الدم ويقوى ضربات القلب ويقتل الميكروبات مما يجعله مفيدا في علاج الحميات وعدوى الميكروبات وأوبئة الكوليرا ، حيث أنه حامضي بطبيعته ومن خواصه أنه مرطب ومنشط للهضم.

كما بدأت مصانع الأدوية ومستحضرات التجميل والحلوى والصابون تستعمل المواد

الملونة المستخلصة من زهر الكركديه في منتجاتها بعد أن استبعدت الألوان الكيميائية لما لها من آثار جانبية ضارة.

ويستعمل كصبغة طبيعية للأدوية والأغذية وأدوات التجميل التي تستخدمها حواء كل يوم مثل أحمر الشفاه ومساحيق التجميل وشامبوهات الشعر وصابون الحمام.

أهميته في تخفيف آلام النقرس والروماتيزم : يعمل من الكركديه مستحلب وذلك بطحن أزهار الكركديه طحنا متوسطا.

يؤخذ من هذا المجروش ملء ملعقة صغيرة وتوضع في كوب زجاجي ويصب عليه الماء المغلي فورًا ثم يحرك جيدا ويغطى ثم يشرب بعد خمس عشرة دقيقة ويتناول منه كوبان يوميًا بمعدل كوب بعد الفطور وآخر بعد العشاء.

ملاحظة يجب عدم استخدام الكركديه من قبل المرضى المصابين بانخفاض ضغط الدم لأنه يخفض الضغط إساسًا.

طريقة الاستعمال : يتم تحضير شراب الكركديه مثل الشاي ويشرب كما يشرب الشاي إما ساخنا أو باردا بغلي السبلات وتصفيتها ثم إضافة السكر إليها لتحليتها حسب الطلب.

الكركديه وأمراض القلب : أكدت دراسة علمية أن الكركديه كمشروب بارد أو ساخن ينشط عضلة القلب ويحد من نمو الأورام السرطانية بجسم الإنسان ويفيد في خفض ضغط الدم المرتفع .

يقول الباحث بقسم العلوم الصيدلية بالمركز القومي المصري للبحوث الدكتور صبري محفوظ : إن الكركديه ظل يستخدم مشروبا لخفض ضغط الدم المرتفع لكن الدراسة أعطت نتائج مميزة أبرزت دور مشروب الكركديه في تنشيط وتقوية عضلة القلب مشيرا إلى أن الكركديه كذلك يحتوي على نسبة عالية من فيتامين C ويساعد في علاج نزلات البرد ، كما أنه يمكن أن يعيد الشباب للقلوب حيث انتشرت ظاهرة خفقان القلوب بين الصغار والكبار وهي ظاهرة سماع دقات القلب بوضوح غير عادي، والذي يسببه الإفراط في التدخين وتناول الشاي والقهوة .

ويذكر أن هذا الخفقان يمكن أن يختفي بمجرد الإقلال من التدخين وشرب الشاي والقهوة واستبدالهما بمشروب البابونج «الكاموميل» حيث يباع مسحوق هذا النبات في الصيدليات ، حيث توضع ملء ملعقة كبيرة من البابونج في كوب ماء مغلي ثم يترك ليبرد ويصفى ويشرب، كما أن تناول بذور دوار الشمس «اللب» يخفض كثيراً من نسبة الكوليسترول في الدم ، علاوة على أنه يمكن تقوية القلب وتنشيطه أيضًا بالاعتماد على الأعشاب مثل الكزبرة والنعناع والزنجبيل والزعتر والرمان والخرشوف، كما أن الثوم ينظف الشرايين من المواد الضارة ويخفض مستوى الكوليسترول وأن الجزر النيئ إذا تم تناوله مع وجبة الإفطار فإنه يخفض نسبة الكوليسترول في الدم مؤكدا أن هذه النباتات والأعشاب الآن يطلق عليها اسم صديقة القلب، لأنها توفر العلاج الأخضر للقلب، مما يعيد إليه النضارة والحيوية والقوة والنشاط.

الكركديه وحر الصيف : من وجهة غذائية ونصائح تغذوية ننصح بتناول واستهلاك كميات جيدة من المشروبات وخصوصاً الباردة منها لان ذلك سوف يكون له دور كبير لمواجهة مشاكل الحر.

ويخطئ العديد من الناس ويتناول مشروبات ساخنة مثل الشاي والقهوة ، ورغم إيماننا الشديد بأن هذه المشروبات تعتبر من المشروبات المنبهة إلا أنها وللأسف تزيد من الشد العصبي ، وكذلك تزيد من الإحساس بحرارة الجو لذلك فإن هذه العادة الخاطئة والتي تعودنا عليها في مجتمعاتنا العربية تكون بمثابة « من يزيد الطين بلة ».

ويعرف عن هذا المشروب أنه مضاد للإحساس بحرارة الجو فهو مرطب ويساعد كذلك على خفض ضغط الدم، كما أنه يحتوي على مواد مطهرة وقاتلة للبكتيريا التي تصيب كثيرا من الأشخاص عند ارتفاع درجات الحرارة في « الصيف » كما أنه يمنع الإحساس بالعطش .

لذلك فإن استخدام مشروب الكركدية من الأمور المفيدة في فصل الصيف وأنصح أن يستخدم « الكركديه » بارداً حتى نستطيع أن نستفيد منه ومن محتوياته حيث أن ارتفاع درجة حرارة مشروب « الكركديه » سوف يقضي على بعض مركباته لذلك ينصح بنقع الكركديه ثم تصفيته وتبريده واستهلاكه بارداً.

وبالإضافة إلى مشروب « الكركديه » في فصل الصيف فإن عصير الفواكه من أفضل المشروبات في هذا الوقت ، حيث يحتوي على العديد من الفيتامينات ويحتوي كذلك على العديد من العناصر الغذائية وأهمها الماء ، حيث يساهم عصير الفواكه كذلك في فتح الشهية التي يفقدها الكثيرون نتيجة للتعرض لأشعة الشمس.

وعموماً فإنه يجب أن لا نغفل عن أهمية استهلاك السوائل عموماً وخصوصاً الماء والذي له دور كبير في الحد من أمراض الكلى حيث يفيد في غسيل الكلى وجميع أجهزة الجسم كما أنه يساعد على تجديد النشاط في فصل الصيف.!

الكركديه في الطب القديم : عرف الفراعنة زراعة نبات الكركديه واستعملوا أزهارها ضمن بعض الوصفات العلاجية وبالأخص كشراب مسكن لآلام الرأس وكطارد للديدان .

ومنذ نهاية القرن التاسع عشر ونبات الكركديه يعتبر مصدرًا رئيسيًا من المصادر الطبيعية لإنتاج الألياف النباتية اللازمة لصناعة الحبال والورق والسليلوز النقي .

وقد أصبح هذا النبات حاليا من أهم النباتات الاقتصادية في الصناعات الغذائية والدوائية حيث أن مستخلصه المائي على البارد أو الساخن لكؤوس الأزهار يستعمل كمشروب منعش جدًا خاصة بعد تحليته بالسكر كما أن هذا المستخلص بعد تركيزه يعتبر كمادة ملونة ومكسبة للطعم المميز له لدخوله في صناعة المشروبات الغذائية والجيلي والحلويات.

كما أن تناول المستخلص المائي لكؤوس أزهار الكركديه يفيد طبيا لعلاج شعبي حيث يعمل على خفض ضغط الدم وتقوية القلب وتهدئة الأعصاب، وكذلك في علاج تصلب الشرايين وأمراض المعدة والأمعاء حيث ينشط حركتها وإفرازها للعصارة الهاضمة.

أما الكركديه في الطب الحديث : فقد اتضح من الأبحاث التي أجريت على أزهار الكركدية في كلية العلوم بجامعة القاهرة أن خلاصة هذه الأزهار لها تأثيرات فعالة في إبادة ميكروب السل ، ولديها القدرة على قتل الميكروبات وخاصة لكثير من السلالات البكتيرية وبالأخص اشرشيا كولاي باسيلس وغيرها بالإضافة إلى بعض الطفيليات.. وقد وجد من الأبحاث التي أجريت على أزهار وأوراق الكركدية أنها تهدي

من تقلصات الرحم والمعدة والأمعاء وتزيل آلامها، وهي مفيدة أيضًا ضد الحميات.

ويعتبر شراب مغلي أزهار الكركديه من أفضل المشروبات المستعملة في شهر رمضان المبارك فهو شراب حمضي ملطف وقابض وخافض للحرارة ومضاد للديدان الشريطية والإسطوانية وملين خفيف للمعدة ويساعد على خفض ضغط الدم المرتفع، وقد تمكن بعض الصيادلة لشركة القاهرة للأدوية من استخلاص أدوية خافضة للضغط ومكافحة الميكروبات من أوراق وأزهار الكركديه.

وقد قيل : إن الكركديه يمكن أن يكون الوصفة السحرية لكثير من العلل فهو مرطب ومنشط ومهضم ومنظف وملين ومفيد لأوجاع الصدر والربو ولضعف المعدة والتهاب المفاصل والروماتيزم والنقرس والمغص الكلوي وضد المشروبات القلوية.

ويستعمل الكركديه عادة على عدة أشكال فيؤكل نيئًا مع السلطات ويضاف إلى الحساء ويمكن أن يطبخ وحده مع الزبدة أو الزيت أو مع البيض .

ويستعمل الكركديه داخليا وخارجيا فيستعمل داخليا لعلاج الكحة وارتفاع الحرارة والسل الرئوي وارتفاع ضغط الدم ولإبادة الديدان الشريطية والاسطوانية حيث يؤخذ ملء ملعقة أكل وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتعطى لمدة عشر دقائق ثم يشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

أما الاستخدامات الخارجية للكركديه : فيستعمل لزيادة تثبيت لون الشعر وإكسابه لونا نحاسيا براقا ويستعمل مغلي أزهار الكركدية ويضاف إلى مسحوق الحناء وأزهار البابونج على شكل عجينة توزع على خصلات الشعر بالتساوي ثم يلف الرأس بكيس نايلون لمدة ٦ساعات ثم يغسل الشعر بالماء الدافئ ويكون الشعر بعد ذلك ذا لون أحمر نحاسي جميل.

*****

الكرنب




تؤكل كل أوراقه على مختلف الحالات ...إما طازجة أو مخللة أو مطهية وعلى شتى الأشكال ... ملفوفة ومحشوة بالأرز أو مقطعة بالصلصة أو مسلوقة بالزيت والليمون، وفى كل حالاته فهو يقي من التهابات الأمعاء والمعدة إذ يقضي على الميكروبات الضارة فيها عن طريق النسبة العالية من الكبريت الموجودة به.

وهي تفضل المضادات الحيوية في قوتها ... ولعدم وجود آثار جانبية لها فإنها طبيعية لا خوف منها، ولذلك فهي تعالج الإمساك وتقي منه ... كما يعالج الكرنب الربو وعرق النسا وينقى الدم وينشط الجسم وهو أيضًا ينشط الكليتين ويدر البول ويسهل خروج البلغم ويهدئ نوبات السعال ... مقو عام للجسم والذاكرة.

وقد وجد به فيتامين أطلقوا عليه اسم (يو) « U » وهو المعالج للتقرح أيًا كان سببه ومكانه ودرجته، كما ثبت أن به مادة تفيد في علاج إدمان الخمر ... وهكذا في كل أصناف الخضر وأنواعها نجد الوقاية والشفاء من العديد من الأمراض. انظر كتاب « دنيا الزراعة والنبات وما فيهما من آيات » أ. عبد الرازق نوفل ـ رحمه الله.

والكرنب بقلة زراعية تسمى (الملفوف) وهو اسم عربي لالتفاف أوراقه ويعرف بالتركية (كرنب) وفى مصر يسمى كذلك ... من أصل يوناني « Krombe » وقد عرف القدماء الكرنب فهو من أقدم الخضروات التي استخدموها في علاج كثير من الأمراض. فقد ثبت علميًا أن لأوراق الكرنب خواص امتصاص السوائل الضارة بالجسم والطفح بشتى أنواعه.

كما يفيد مرضي السكر لاحتوائه على كمية كبيرة من الأنسولين. وتحتوي المائة جرام من أوراق الكرنب على وحدة من فيتامين (أ) ونسبة من فيتامين (ك) (ج) مجلة (منار الإسلام) الظبيانية-عدد صفر ١٤١١ هـ-أغسطس ١٩٩٨

الفوائد العلاجية: يعد الملفوف من أفضل منظفات القناة الهضمية، وغالبا ما يوصف لمرضى قرحة المعدة والأمعاء، وضد السمنة والالتهابات الجلدية.

وقد وجد الباحثون أنه من مضادات سرطان الثدي والمعدة والقولون.

كما أنه يعد من مضادات الكوليسترول والضغط وضعف المناعة والأورام والالتهابات والروماتيزم والنقرس وعدم نضارة البشرة وسوء الهضم والتهاب الكبد الوبائي.

سر فاعلية الملفوف: إن ارتفاع محتوى الملفوف من الألياف يساعد على طرد الفضلات المتبقية في المعدة والأمعاء، علاوة على احتوائه على خمسة أنزيمات هاضمة. لذا فتناول الملفوف يؤدي إلى تنشيط الهضم ، واحتواؤه على مركبات الكاربينول والأندول-٣ والكاروتين، يجعله من أفضل مضادات سرطان الثدي والمعدة والقولون ، وهو علاج واق ضد أمراض القلب والضغط لتخفيضه للصوديوم في الدم.

كما أن احتواءه على فيتامينات U-E-A يجعله من أفضل منقيات البشرة، وعلاجا مهما لحب الشباب والجروح والقروح.

ولأنه فقير بالبروتينات والسعرات الحرارية والدهون، لذا يعد من الأغذية المهمة لتقليل الوزن.

طرق الاستعمال: للسرطانات وقروح المعدة والأمعاء والروماتيزم والنقرس:

يؤخذ ٢-٣ ملاعق طعام من عصير الملفوف، ٥ مرات يوميًا قبل وجبات الطعام ، أو تؤخذ بعد كل وجبة لتفادي سوء الهضم.

للقرح الجلدية والجروح وحب الشباب وعدم نضارة البشرة:

مهروس ملعقة طعام من الأوراق الطازجة مع نصف ملعقة من ملح الطعام وأخرى من بذور الكراوية ، تخلط وتستخدم كعجينة خارجية ٢-٣ مرات يوميا.

لتقليل الوزن:

تؤكل الأوراق الطازجة أو المطبوخة بمقدار ١٠٠-٢٠٠ غرام يوميًا.

التهاب وتقرح القولون:

يشرب نصف قدح من عصير الملفوف قبل كل وجبة طعام.

أمراض الكبد الوبائية الناتجة عن الفيروسات:

تعصر ليمونة على نصف قدح من عصير الملفوف، ويشرب قبل كل وجبة طعام بنصف ساعة.

للأمور المنزلية:

يقطع رأس الملفوف إلى جزءين ويمسح به السجاد من جهة القطع للتلميع وإزالة البقع.

تحذير: يمنع الملفوف على مرضى حصى الكلى والتهابات الغير وبائية.

يجب على مرضى الغدة الدرقية الذين يتناولون اليود استشارة الطبيب قبل تناول الملفوف.

إن الإكثار من تناول الملفوف، أكثر من المقرر في أعلاه قد يؤدي إلى اضطراب الغدة الدرقية. كما أنه يسبب الغازات خلال الأيام الأولى من تناوله كعلاج، لذا يجب أن تنقع أوراقه بالماء لمدة ٥ دقائق، ويوضع على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق، ويؤكل أو يستعمل كما في أعلاه.

يمنع على المرضعات لأنه يقلل من إدرار الحليب.

*****

الكمأة

الكمأة : نبات فطري وتشبه في شكلها البطاطا مع اختلاف اللون والرائحة تنمو في الصحارى وتحت أشجار البلوط ، غنية بالبروتين ١٣٪ وتحتوي على الفسفور والبوتاسيوم والصوديوم.

روى البخاري عن سعيد بن زيد قال : سمعت النبي ﷺ يقول : « **الكمأة من المنّ وماؤها شفاء من للعين** ».

وروى الترمذي عن أبي هريرة رضي الله عنه : أن أناس من أصحاب النبي ﷺ قالوا: الكمأة جدري الأرض ، فقال : النبي ﷺ : « **الكمأة من المن وماؤها شفاء للعين والعجوة من الجنة وهي شفاء من السم** » . حديث صحيح .

وهناك حكاية تدل على أن ماء الكمأة لا يُتداوى بها بمجرد استخراجها من خلايا النباتات .. وإنما لا بد من غليها وسلقها في الماء أو خلط مائها بمادة أخرى.

فقد حكى علي بن الجهم أن المتوكل أمير المؤمنين دعاه وقال له : لقد أكثرت من الأدوية لعيني فلا تزداد إلا رمدًا .. فسل العلماء هل يعرفون حديثاً في ذلك..

فمضيت إلى أحمد بن حنبل فسألته .. فقال : روي لنا شهر بن حوشب عن عبد الرحمن ابن غنم عن أبي هريرة أن النبي ﷺ قال : « الكمأة من المن .. وماؤها شفاء للعين .. » فرجعت إلى المتوكل فأخبرته ، فقال : ادع لنا طبيبي .. وكان مسيحيًا واسمه يوحنا ابن ماسويه فدعوته فقال له المتوكل : كيف يُستخرج ماء الكمأة ؟فرد عليه يوحنا : أنا أستخرج ذلك..

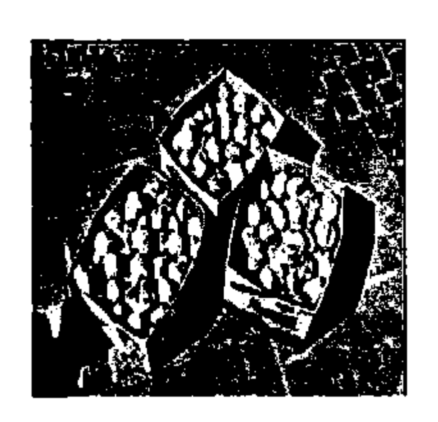
ثم أخذ الكمأه فقشرها ثم سلقها حتى نضجت أدنى نضج .. ثم شقها وأخرج ماءها فكحل به عين المتوكل فبرأت في الدفعة الثانية .. فعجب يوحنا وقال : أشهد أن صاحبكم كان حكيما) .. يقصد الرسول عليه السلام.

الكمأة ومعالجة الرمد الربيعي : Trachoma

في المؤتمر العالمي الأول للطب الإسلامي ألقى الدكتور المعتز بالله المرزوقي محاضرة عن نتائج معالجته لآفات عينية مختلفة بتقطير ماء الكمأة في العين .

ولقد تم استخلاص العصارة المائية منها في مختبر فيلانوف بأوديسا ، ثم تم تجفيف

السائل حتى يتمكن من الاحتفاظ به لفترة طويلة وعند الاستعمال تم حل المسحوق في الماء المقطر لتصل إلى نفس تركيز ماء الكمأة الطبيعي وهو ماء بني اللون له رائحة نفاذة .



ولقد عالج به حالات متقدمة من (الترخوما) فكانت النتائج إيجابية حيث تم تشخيصه عند ٨٦ طفلاً ، ثم تقسيمهم إلى مجموعتين عولجت بالأدوية المعتادة ومجموعة أضيف ماء الكمأة إلى تلك المعالجات ، حيث تم تقطير ماء الكمأة في العين المصابة ٣ مرات يوميًا ولمدة شهر كامل ، وكان الفرق واضحاً جداً بين المجموعتين ، فالحالات التي عولجت بالأدوية المعتادة ظهر فيها تليف في ملتحمة الجفون أما التي عولجت بماء الكمأة المقطر عادت الملتحمة إلى وضعها السوي دون تليف الملتحمة . وتستعمل الكمأة لعلاج اضطراب الرؤية.

*****

الكمون CUMIN

نبات عشبي حولي يبلغ ارتفاعه حوالي ٥٠سم وله ساق مجوف وأوراق خيمية تشبه إلى حد ما أوراق السنوت .

تتجمع الأزهار في نهاية الأفرع على هيئة مظلة بلون أصفر ، وعند النضج تكون الثمار مستطيلة شبه مسطحة مخططة بخطوط ذات لون بني غامق ولها رائحة عطرية .

والكمون نبات معروف من العائلة الخيمية يتميز برائحة نفاذة وهو من التوابل المشهورة . يطلق على الكمون أسماء أخرى مثل : سنوت وشبت .

ويعرف الكمون علميًا باسم CUMINUM CYMINUM .

الأجزاء المستعملة في الكمون : الثمرة .

موطن الكمون : بالإضافة إلى استعماله كدواء كان الكمون يستعمل كنوع من التوابل (بهار) ، يستنبت في أوروبا في القرون الوسطى ، وهو نبات ينمو على مدار السنة .

كان يزرع قديم الزمان في الجزيرة العربية ، الهند ، الصين ، وفي مناطق حوض الأبيض

المتوسط .

تاريخ الكمون : ورد ذكر الكمون في الإنجيل ، وفي أعمال أبوقراط وديسقوريدس . نعرف أن القدماء أخذوا بذر الكمون للمعالجة مع الخبز ، الماء ، أو النبيذ . وكان يعتبر من أفضل التوابل .

يُرمز إلى الكمون بصفات البخل ، الجشع ، الطمع ، حب المال ، فيقال عن الإنسان البخيل « أبو كمونة » . وكان الكمون عند الإغريق يعطي هذه الصفة أيضًا . وكان هنالك إغريقي كان يلقّب على سبيل المزاح بالكمون ، بسبب بخله ، وشحه وجشعه بسبب الصفات التي اكتسبها على أثر أكله الكمون .

لم يعد حالياً يستعمل الكمون في الطبابة ، واستعيض عنه ببذور الكراوية التي لها طعم أفضل . وحالياً يُستعمل الكمون نوعاً ما في الطبابة بالهن في المعالجات الشعبية . وفي الطب البيطري ، وصناعة بهار الكاري المشهور ، والتي لأجلها يستورد الكمون من بومباي ، كالكوتا ، المغرب ، صقلية ، ومالطة .

تركيب الكمون : إن طعم الكمون المز ورائحته العطرية . هي بسبب زيت طيار موجود بنسبة ٢-٤٪ من تكوين الكمون ، يتألف زيت الكمون من عدة مواد كيماوية هي :

- الزيت ، زيوت دهنية .
- صمغ.
- مواد هلامية .
- لبان (علكة).
- مواد ماليتية وزلالية.
- القشرة ، وهي من المواد القابضة.
- رماد ٨٪.

استعمالات وفوائد الكمون الطبية :

١. منشط للجهاز الهضمي ، مزيل للمغص ، طارد للريح ، ومكرع ومجشئ.

يعتبر المعالجون بنبات الكمون أنه أقوى مفعولاً من الكراوية والشمر ، ولكن طعمه القوي يجعله أقل استعمالاً منهم .

٢. يعالج الصداع الناتج عن عسر الهضم والأرياح المعوية والمغص.

٣. يدر البول ، يفتت الحصى والرمل ، يمنع تقطر البول وخروج الدم في البول .

٤. يدر الحليب عند المرضعة .

٥. يوقف الطمث فالأفضل عدم تناوله بكثرة خلال فترة الحيض .

٦. ينكه الطعام ويسرّع في نضوج اللحم .

٧. ماء مغلي الكمون يصفي البشرة والوجه بالغسيل على أن يكون مرة أو اثنين في الأسبوع.

٨. يسرّع التئام الجروح والجراحات . خصوصاً الأنواع البرية (عدة أنواع).

٩. يوقف نزف الدم من الأنف (الرعاف) بسبب مادة Tannin . التي تقفل الشرايين النازفة فيتوقف النزيف .

١٠. جيد للبصر يمنع قصور النظر والمياه الزرقاء .

١١- يعالج التهابات العيون ويهدئ من تهيجها ، وذلك باستعماله بعد غليه وغسل العين به .

١٢- يحارب السمنة وذلك بنقع قليل منه في كوب ماء مغلي مع ليمونة مقطعة حلقات ويترك طوال الليل ثم يشرب الماء في الصباح على الريق .

*****

اللفت beet



قائمة بنسب القيم الغذائية لثمرة اللفت

الاسم العلمي للفت: (براسيكارابا - Brassica Rapa).

- كوب من ثمرة اللفت = ١٣٠ جرام.

اللفت	الوحدة	النسبة
ماء	جرام	١١٩,٤٣١
طاقة	كيلوجول	٣٥,١٠٠
بروتينات	جرام	١,١٧٠
إجمالي الدهون	جرام	٠,١٣٠
كربوهيدرات	جرام	٨,٠٩٩

ألياف	جرام	٢,٣٤٠
معادن:		
كالسيوم (ca)	ملجم	٣٩,٠٠٠
حديد(fe)	ملجم	٠,٣٩٠
ماغنسيوم(mg)	ملجم	١٤,٣٠٠
فسفور(p)	ملجم	٣٥,١٠٠
بوتاسيوم (k)	ملجم	٢٤٨,٣٠٠
صوديوم (na)	ملجم	٨٧,١٠٠
زنك (zn)	ملجم	٠,٣٥١
نحاس (cu)	ملجم	٠,١١١
منجنيز (mn)	ملجم	٠,١٧٤
سيلنيوم (se)	ميكروجرام	٠,٩١٠
فيتامينات:		
فيتامين(ج) C	ملجم	٢٧,٣٠٠
ثيامين	ملجم	٠,٠٥٢
ريبوفلافين	ملجم	٠,٠٣٩
الحامض النيكوتينى	ملجم	٠,٥٢٠
الحامض البانتوثينى	ملجم	٠,٢٦٠
فيتامين ب٦	ملجم	٠,١١٧
فولات	ميكروجرام	١٨,٨٥٠
فيتامين ب ١٢	ميكروجرام	٠,٠٠٠
فيتامين (هـ) E	ملجم	٠,٠٣٩
دهون:		
أحماض دهنية ومشبعة:	جرام	٠,٠١٤
حامض البيوتيريك (٤:٠)	جرام	٠,٠٠٠
حامض الكابرويك (٦:٠)	جرام	٠,٠٠٠
حامض الكابريليك (٨:٠)	جرام	٠,٠٠٠
حامض الكابريك (١٠:٠)	جرام	٠,٠٠٠
حامض اللوريك (١٢:٠)	جرام	٠,٠٠٠

حامض الميرستيك (١٤:٠)	جرام	٠,٠٠٠
حامض البالمتيك (١٦:٠)	جرام	٠,٠١٣
حامض الأستيريك (١٨:٠)	جرام	٠,٠٠١
أحماض دهنية أحادية التشبع:	جرام	٠,٠٠٨
حامض البالميتوليك (١٦:١)	جرام	٠,٠٠١
حامض الأوليك (١٨:١)	جرام	٠,٠٠٨
حامض الجادوليك (٢٠:١)	جرام	٠,٠٠٠
حامض الأيروسيك (٢٢:١)	جرام	٠,٠٠٠
أحماض دهنية متعددة التشبع:	جرام	٠,٠٦٩
حامض اللينوليك (١٨:٢)	جرام	٠,٠١٦
حامض جاما-لينولينيك (١٨:٣)	جرام	٠,٠٥٢
حامض الأراكيدونيك (٢٠:٤)	جرام	٠,٠٠٠
حامض الكلوبانودونيك(٢٢:٥)	جرام	٠,٠٠٠
حامض الدوكوساهيكسانويك (٢٢:٦)	جرام	٠,٠٠٠
كوليسترول	ملجم	٠,٠٠٠
فيتوستيرول	ملجم	٩,١٠٠
أحماض أمينية:		
تريبتوفان	جرام	٠,٠١٢
ثيرونابن	جرام	٠,٠٣٣

أيزولوسين	جرام	٠,٠٤٧
لوسين	جرام	٠,٠٤٣
ليسين	جرام	٠,٠٤٧
ميثيونين	جرام	٠,٠١٤
سيستين	جرام	٠,٠٠٧
فينيلالاين	جرام	٠,٠٢٢
تيروسين	جرام	٠,٠١٧
فالين	جرام	٠,٠٣٩
أرجنين	جرام	٠,٠٣١
هسيتدين	جرام	٠,٠١٨
آلاين	جرام	٠,٠٤٦
حامض الأسبريتك	جرام	٠,٠٨٢
حامض الجلوتامين	جرام	٠,١٦٩
جلاسين	جرام	٠,٠٣٣
برولين	جرام	٠,٠٣٤
سيرين	جرام	٠,٠٣٨

اللفت منشط ومفيد في نزلات البرد : يعتبر نبات اللفت من أشهر الخضراوات التي يكثر تناولها بعد تخليلها أو سلقها وتمليحها، وخصوصًا في الشتاء.. وقد أثبتت الدراسات الحديثة أنه لا يساعد على فتح الشهية وحسب بل له آثار طبية وفوائد صحية مهمة أيضا.

فقد أظهرت الأبحاث الأخيرة أن اللفت بكافة أشكاله، سواء النيىء أو المخلل أو المطهو يساعد على تجديد نشاط الجسم وتفتيت الحصى المتشكل في الكلى والحالب والمرارة إضافة إلى كونه مطهرا وقائيا للجروح.

وأشار العلماء بمركز الخدمات الزراعية الدولي إلى أن اللفت من أهم مدرات البول، وهو مرطب وملين ومهدئ ومفيد في نزلات البرد وعلاج حالات السعال منبهين إلى أنه يساعد على التخلص من السموم والدهون ويمنع تراكمها فيساهم في إنقاص الوزن وتجنب السمنة.

وأظهرت التحليلات أن ١٠٠ جرام من جذور اللفت تحتوي على ٤٠ ملليجراما من الكالسيوم و٣٤ ملليجراما من الفوسفور و١٧ ملليجراما من حامض الاسكوربيك

ونسب قليلة من الحديد والأملاح المعدنية اللازمة لصحة ونشاط الجسم.

ولفت الباحثون الانتباه إلى ضرورة عدم تناول اللفت في حالات الإصابة بمرض السكري واضطرابات الكبد والمعدة، وللمرضى المعرضين لخطر أعلى للإصابة بأمراض جلدية كالطفح.

اللفت يشتت السموم وينقص الوزن: ذكرت دورية المستقبل العلمية التي تصدر عن المركز القومي للبحوث في عددها الأخير أن أكل اللفت نيئًا أو مخللا أو مطهيا في أيام البرد القارس تقي من الإصابة بنزلات البرد ونوبات السعال.

وأشارت الدورية إلي أن الدراسات الحديثة أثبتت أن اللفت لا يساعد علي فتح الشهية وحسب، بل له أيضًا فوائد صحية وطبية، إذ يساعد في تجديد نشاط الجسم، وتفتيت الحصي في الكلى والحالب والمرارة، بالإضافة إلي كونه مطهرا وقائيًا للجروح. وأكد العلماء أن اللفت من أهم مدرات البول وهو مرطب وملين ومهدئ ومفيد في نزلات البرد وحالات السعال، كما يساعد على التخلص من السموم والدهون، ويمنع تراكمها فيؤدي بالتالي إلى إنقاص الوزن.

وبينت التحليلات أن كل ١٠٠ جرام من جذور اللفت تحتوي على ٤٠ ملليجراما من الكالسيوم، و٣٤ ملليجراما من الفوسفور و١٧ ملليجرامًا من الاسكوربيك، ونسب قليلة من الحديد والأملاح المعدنية اللازمة لصحة ونشاط الجسم.

كما نبه الباحثون إلى ضرورة عدم تناول اللفت في حالات الإصابة بالسكر، واضطرابات الكبد والمعدة، وكذلك بالنسبة للمرضى المعرضين للإصابة بأمراض جلدية كالطفح.

كما يجب على المرضى الذين يعانون من حدوث خلل في الغدة الدرقية، الامتناع عن تناول اللفت؛ لأن به مواد تتمتع بقدرة هائلة على تعطيل وتثبيط عمل الغدة الدرقية خصوصًا عند تناول الأدوية الخاصة بالغدة.

الليمون: ويطلق عليه (بنزهير) وهى لفظه معناها « ضد السم » أو (ترياق السم) فهو فعلاً يعالج ويقي من حالات التسمم.

فمما هو مسجل على الآثار الفرعونية أنه قد حكم على إثنين من المجرمين بالإعدام لدغاً بثعبان سام ...ولما نُفِّذ حكم الإعدام فيهما ولم يموتا من السم ونجيا من الحكم بذلك.. فلقد عرف بالبحث أن كلا منهما تناول حبة ليمون وأكلها وهو في طريقه إلى ساحة التنفيذ.

وقد جاء في تذكره داوود : « أجوده الأصلي المستدير الصغير المصفر عند استوائه ...الرقيق القشر بجملته يطفئ اللهب والعطش والصداع والقيء والغثيان وفساد الغذاء ويقاوم السموم كلها ويفتح الشهية ويكسر حدة التخمة، وقشره أشد مقاومة للسموم وبذوره أعظم والقول بأنه يقطع النسل مشاع عامي ... وكلما خف قشره وكان نقياً من الأغشية حل المغص والرياح، وإذا أخذ مملوحاً قوى المعدة وأزال ما بها من الوخم، وهو خير من الخل للمرضى ويهيج السعال ويضعف العصب ويضر المبزورين ويصلحه العسل والسكر.

وقد قرر العلم أخيرًا أن عصيره يقي ويعالج الروماتيزم والنقرس والبول السكري وهو هاضم للطعام وفاتح للشهية .... وأما قشرة فيقوى الكبد ويطرد الديدان والغازات .

وزيت الليمون رطب ومنعش لذلك يستخدم كأساس في العطور ...بل وعطر الليمون وحده هو أرق وألطف العطور المنعشة، كما أن تدليك الوجه والجلد بالليمون يكسبه نضارة وحيوية كما يقوى الشعر ويكسبه لمعاناً ونعومة.

مكونات الليمون : عرف الليمون منذ القدم واستخدم في الطب والصناعة، وأطلق على شجرة الليمون (ملكة الفواكه) وسمي حامض الليمون في الطب باسم (الحامض الطبي)

من المهم أن نفهم جيدا مكونات الليمون وأنه يتكون من عناصر حيوية عظيمة النفع ففي ٣٠٪ من عصير الليمون ما بين ٦ إلى ٨٪ من حامض الليمون وحامض التفاح وسترات الكلس والبوتاس . وفيه من السكريات: سكر العنب وسكر الفواكه وسكر القصب .

كما توجد في الليمون أملاح معدنية ومواد حيوية مثل الكالسيوم والحديد والفسفور

والمنجنيز والنحاس وفيتامينات (ب١ , ب٢ , ب٣ , أ , ج , ب ب) التي تلعب دورًا مهما في التوازن العصبي والتغذية ، كما يعتبر فيتامين أ الموجود في لب الليمون وفي عصيره الطازج أحسن مادة للجلد ولعمليات النمو عند الأطفال ولتعزيز بناء النسيج الحيوي الجديد , أما فيتامين ج الموجود بنسبة (٤٠ ـ ٥٠ ملليجرام) في كل ١٠٠ جم من الليمون فله خواص عظيمة في أوضاع الغدد وعملها ونشاطها , أما فيتامين ب فهو العنصر الفعال في حماية الأوعية .

وتحتوى خلاصة الليمون على ٩٥٪ من المواد العطرية وغيرها من العناصر المفيدة في الطب والصناعة .

والطريف أننا إذا أردنا الحصول على ١ كيلو جرام من خلاصة الليمون فعلينا أن نعصر ما يقارب ٣٠٠٠ ليمونة .

فوائد الليمون الطبية : حسب ما يوجد به من فيتامينات يحتوي الليمون على العديد من الفيتامينات التي يكون لكل منها فائدة طبية مختلفة في مقاومة الأمراض من ناحية ومن ناحية أخرى للوقاية منها .

فمثلا يحتوي الليمون على فيتامين ج الذي يعتبر منشطًا مقاومًا للإنتانات ومكافحًا للجراثيم ، كما يحتوي على فيتامين (أ) الذي يعتبر منضرا للبشرة ومقويًا للخلايا والنظر ومخصبًا، وفيتامين ب الموجود في الليمون فهو مضاد لالتهاب الأعصاب .

أما فيتامين e فهو يسمى فيتامين الشباب لأنه مخصب منشط مقاوم للشيخوخة .

وكذلك يحتوي الليمون على الكالسيوم المقوي للعظام والمضاد للهشاشة , والنياسين المضاد للبلاجرا والمقوي للقلب .

أما حامض الليمون فهو مطهر معقم ومضاد للجراثيم ومنق للدم من السموم .

أيضًا الفسفور المحتوى في الليمون فهو منشط للذهن والباءة ومقو للعظام .

أما البوتاسيوم فهو هام للتوازن البيولوجي .والحديد مقو للدم .

وأخيرًا يحتوي الليمون على السترين ومواد كربوهيدراتية وسكرية تعتبر مقوية لجدار

الأوعية الدموية كما تعطى انتعاشا وحيوية .

كيف يمكننا الاستفادة من الليمون للمحافظة على صحتنا؟

يمكننا أن نفيد صحتنا جيدا باستخدام الليمون في حالات معينة يفيد فيها أكثر من غيره, وتكون النتائج مذهلة في غالب الأحيان وإليك الكثير من الحالات التي يفيد فيها الليمون :

لتشقق الأظافر: تدلك بليمونة صغيرة قبل النوم مع شرب عصير الجزر والليمونادة من حين لآخر .

للإقلاع عن التدخين: يشرب قشر الليمون مغليا كالشاي صباحًا لأنه ينقي الدم ويساعد على التخلص من معصية التدخين .

للكلف والنمش: يفرك به ليمون وملح مرارًا يوميًا ثم يدهن بزيت اللوز الحلو بعد ذلك .

للبرص: يحرق قشر الليمون البنزهير الصغير ويعجن في عسل ويدلك به البرص يوميًا .

للبشرة الدهنية: يؤخذ نصف ليمونة ويفرك به الوجه قبل النوم وفي الصباح يغسل بماء فاتر وليمون .

للقشرة في فروة الرأس: تفرك بنصف ليمونة فركًا جيدًا قبل النوم وفي الصباح تغسل بماء ساخن وشامبو .

لاحتقان الكبد : تقطع ثلاث حبات ليمون بنزهير وتعصر بمقدار حوالي نصف كوب , وتلقى الليمونات بعد عصرها وتقطيعها في الكوب من الليل حتى الصباح , ويشرب النقيع على الريق بعد تقليبه جيدًا .

مشهي للطعام: يؤكل الليمون المخلل مع وجبات الطعام أو تمص ليمونة قبل الأكل مباشرة .

لأورام الحلق والتهابات اللوز: تستخدم غرغرة عصير الليمون عدة مرات في اليوم

مع شرب ليمونادة دافئة .

لتقشر الجلد: تعصر ليمونة بنزهير ويضاف إلى العصير زيت زيتون ويدهن من الخليط بعد مزجه جيدا .

للأرتيكاريا: يعمل مزيج من ماء ورد وعصير ليمون وكزبرة خضراء , وبعد ضربها في الخلاط يمسح الجسم من ذلك صباحًا ومساءً, مع شرب العرقسوس مع العناب والبابونج والشعير كالشاي صباحًا ومساءً مع تجنب الأسماك والموز والبيض والفراولة والشيكولاتة والبهارات والفلفل الحار .

لفطريات الأصابع في القدمين : تعجن حنة وشبة في عصير ليمون وعسل كالمرهم ، ويدهن به قبل النوم وفي الصباح يغسل ويجفف بقطن طبي .

لمنع التجاعيد : تؤخذ ليمونة وتعصر وبنفس المقدار يضاف إليها زيت زيتون مع ملعقة عسل صغيرة وملعقة ردة صغيرة , ويعمل قناع يوميًا لمدة ساعة ثم يغسل .

لآلام الركبة والآلام الروماتيزمية : تدلك بنصف ليمونة لمدة ثلاث دقائق قبل النوم مع عدم مسحها , ويكرر ذلك صباحًا مع شرب ليمونادة يوميًا مع مراعاة شرب الينسون والنعناع والزنجبيل كل أسبوع .

للصداع: يدلك الرأس والصدغان والجبهة والعنق والكتفان بليمون تدليكا قويًا مع التزام الدفء مع شرب مغلي النعناع والقرنفل, ودهن النافوخ بزيت الحبة السوداء والتدليك بعد ذلك بليمونة .

للزكام: تقطر في الأنف قطرات من عصير الليمون مع تناوله معصورًا ممزوجًا بماء وعسل دافئ صباحًا ومساءً .

لطرد الديدان من الأمعاء: تفرم ليمونة بقشرها وبذرها وتنقع في ماء لمدة ساعتين, ويعصر النقيع ويصفى ويضاف له العسل ويشرب قبل النوم وتكرر العملية إذا لزم الأمر .

لعلاج السمنة: ينقع القليل من الكمون في ماء مغلي مع ليمونة مقطعة حلقات

ويترك طوال الليل ، ويشرب الماء على الريق في الصباح يوميًا .

لتقوية العضلات والأعصاب: ينقع زبيب في كوب ليمونادة من الليل حتى الصباح وتشرب الليمونادة مع أكل الزبيب على الريق .

لطرد البلغم: تمضغ نصف ليمونة على الريق قبل الإفطار بساعة فإنه يطرد البلغم وينظف الرئتين .

للإسهال: يضاف عصير الليمون إلى البن المحمص المطحون .

للنزيف الأنفي: تغمس قطعة من القطن في عصير الليمون ويسد بها الأنف .

لإزالة رائحة الفم الكريهة: مجرد مضغ قشر الليمون مع الاستمرارية يطيب رائحة الفم .

لوقف تساقط الشعر: يؤدي تدليك فروة الرأس بليمونة لوقف تساقطه .

لصفرة الأسنان: يستخدم عصير الليمون بفرشاة الأسنان كل يوم .

لخشونة اليدين: تدهن الأيدي بخليط من عصير الليمون والجلسرين وماء الكولونيا بمقادير متساوية .

فوائد أخرى لليمون :

لإزالة الرائحة الكريهة عن الثلاجة : توضع شرائح الليمون مع قطع من فحم خشبي في الثلاجة وتترك مفتوحة عدة أيام .

لتجنب عتة الملابس: يعلق جورب مملوء بليمون مجفف أو مطحون .

لتلميع التحف القديمة: تقطع ليمونة نصفين مع ملح الطعام وتفرك بها جيدا .

لإزالة الصدأ عن الثياب: توضع شريحة الليمون بين طبقتين من الثوب فيهما مكان الصدأ وتوضع على لطخة الصدأ مكواة ساخنة وتكرر العملية إذا لزم الأمر .

لإزالة بقع الحبر والفواكه والخضر: تزول من الأيدي بفركها بعصير الليمون .

لإزالة الروائح الكريهة: إذا أحرق قشر الليمون المجفف يزيل كل رائحة كريهة من المنزل .

لتجنب تسرب رائحة قلي السمك إلى خارج المطبخ: توضع نصف ليمونة في الزيت أثناء القلي .

ومن أجل كل هذه الفوائد التي وضعها الله في الليمون ننصح ألا تخلو وجبة من وجباتنا اليومية من عصير الليمون , سواء في السلطة أو الشوربة أو غيرها .

ولكن يجب الانتباه إلى أن الليمون كغيره من العصائر الحمضية , سريع التلف والتأكسد ولذا فمن الخطأ الاحتفاظ بمثل هذه العصائر جاهزة في الثلاجات , ولكن يفضل تجهيزها حسب الحاجة .

*****

المشرووم (عش الغراب)

الاسم العلمي للمشروم : .Agaricus Bisporus(أجاريكس بيسبورس).

حقائق عن (المشرووم):

-ينتمي لعائلة الفطريات النافعة، والتي منها أيضًا العفن الفطري.

-يحتوي عش الغراب على نسبة عالية من البروتينات.

-توجد به نسب كبيرة من الألياف.

-لا يوجد به كوليسترول، ونسبة السعرات الحرارية قليلة للغاية.

-غني بفيتامين (ب) والحامض الفولي والمعادن وخاصة البوتاسيوم.

-يعرف على أنه لحم نباتي.

-الأنواع الجيدة منه الجامدة والجافة.

-لا تغسل المشرووم قبل تخزينه، قم بلفه في مناشف ورقية ثم ضعه في أكياس ورقية لونها بني ثم تأتى المرحلة الأخيرة وهي التخزين.

-يتعرض المشرووم « للعرق » عند وضعه في الأكياس البلاستيكية أو بمعنى آخر تكون قطرات من بخار الماء.

-لا تغمس عش الغراب « المشرووم » في الماء أو تقشره (باستثناء الأنواع الجافة منه) ، لأن قشرته هذه أو الغطاء الخارجي يحتوي على عناصر غذائية مفيدة وعليك الاكتفاء بغسيله تحت الماء البارد الجاري أو باستخدام الفرشاة.

-له استعمالات متعددة في الطهي باستخدام أي طريقة، لا توجد وجبة إلا ويدخل فيها عش الغراب والمعروف أيضًا بالمشرووم، وهذا الفطر له أنواع عديدة وفوائد كثيرة أيضاً .

أما الذي له مذاق الجوز فشيه يكون أفضل بكثير.

*** أنواع عش الغراب (المشرووم):**

١- Cep (Boletus edulis): والتي تكون « قبعته » (الجزء العلوي) جامدة وساقه سميك، ويوجد تحت الجزء العلوي سطح مستوٍ أبيض مليء بما يشبه بالحبيبات الصغيرة جدًا في الحجم وله مذاق جيد.

٢- Chanterelle (Cantharellus cibarius): وهو نوع من الأنواع الشائعة في الاستخدام ويختلف في لونه والذي يكون ما بين اللون البرتقالي الفاتح إلى اللون الأصفر مع وجود اللون الأحمر. ويتميز الجزء العلوي بالشكل المتموج وتقعر سطحه.

٣- Chestnut (Agaricus Brunneescens): لونه بني من الخارج، ويتم حصاده مرتين عند زراعته: أولاً عندما يكون الجزء العلوي فيه مستديراً ومغلقاً، ثانياً عندما يصبح الجزء العلوي مستوياً ولونه من الداخل بني داكن ولديه نكهة قوية تشبه المكسرات.

٤- Crimini (Agaricus Brunnescens): ويسمى باسم « عش الغراب الإيطالي أو الروماني » ويكون لونه بنياً.

٥- Enoki-take (Flammulina velutipes): ويعرف « بعش الغراب الذهبي » ، وله رأس مدبب وساق طويلة ورفيعة. ينمو في مجموعات على جذع الأشجار الحية أو

الميتة وكلاً من الساق والرأس صالحاً للأكل ويمكن تناوله بدون طهى.

٦- Honey fungus (Armillaria mellea): لون الجزء العلوي من الثمرة فاتح ضارب للصفرة، ولون بني داكن في منتصفه .. أما بالداخل أبيض لكنه يتحول إلى اللون القرنفلي المائل للبني كلما نضج.

٧- Maitake (Grifola frondosa): ومعنى الكلمة هي «عش الغراب الراقص»، ويزرع في البلدان الآسيوية وكان يستخدمه اليابانيون لفترة طويلة من الزمن على أنه علاج عشبي. يمكن إضافته للحساء وللأطباق المحمرة، وما زالت الأبحاث جارية لاكتشاف مدى فاعليته في علاج الأمراض المختلفة مثل السرطان والسكر وضغط الدم المرتفع.

٨- Morel (Morchella esculenta): ويعرف باسم «ملك عش الغراب»، ويأخذ الجزء العلوي منه شكل المشط وله لون أصفر مائل للبني وساقه سميكة.

٩- Oyster (Pleurotus ostreatus): لديه ألوان متعددة مابين اللون الكريمي وحتى الرمادي الداكن. وينمو إما في النفايات العضوية أو على الأخشاب.

١٠- Shitake (Lentinula edodes): هو «مشروم الغابات الصينية أو المشروم الأسود». وله أغراض طبية من خلال تنشيط الوظائف المناعية بجسم الإنسان، كما يشتق من هذا النوع عقار يسمى (Lentinan) كمضاد لمرض السرطان في اليابان .

١١- Straw (Volvariella volvacea): ويعرف أيضًا باسم «مشروم القش أو الحشائش». والجزء العلوي لونه بني وينمو على القش. الساق والثمرة من الداخل لهما اللون الأبيض.

١٢- Summer Truffle (Tuber aestivum): يتم إنتاجه تحت الأرض، وله شكل الكرة السوداء وجامد من الداخل. من الداخل اللون بني وله عروق بيضاء. طعمه مثل الجوز، لكنه نادر وغالي في الثمن ويزرع بكثرة في إيطاليا.

١٣- (White Agaricus bisporus): شكله مثل الزرار المستدير ولذا يأخذ نفس الاسم لهذا التشابه. ويتراوح لونه مابين الأبيض والبني، يستخدم في أغراض عديدة مثل الحساء والبيتزا وصوص المكرونة ويؤكل في صورته الخام.

١٤- Wood Ear (Auricularia auriculajudae): ويأخذ شكل الأذن، عندما يكون طازجاً فله ملمس الجيلي وجامداً عندما يكون جافاً. ويستخدم للأغراض العلاجية في الشرق.

١ كوب من شرائح عش الغراب = ٧٠ جرام .

قائمة بالقيم الغذائية لعش الغراب الطازج

عش الغراب	الوحدة	النسبة
ماء	جرام	٦٤,٢٦٧
طاقة	كيلو جول	١٧,٥٠٠
بروتينات	جرام	١,٤٦٣
إجمالى الدهون	جرام	٠,٢٩٤
كربوهيدرات	جرام	٣,٢٥٥
ألياف	جرام	٠,٨٤٠
معـــادن:		
كالسيوم (ca)	ملجم	٣,٥٠٠
حديد(fe)	ملجم	٠,٨٦٨
ماغنسيوم(mg)	ملجم	٧,٠٠٠
فسفور(p)	ملجم	٧٢,٨٠٠
بوتاسيوم(k)	ملجم	٢٥٩,٠٠٠
صوديوم(na)	ملجم	٢,٨٠٠
زنك(zn)	ملجم	٠,٥١١
نحاس(cu)	ملجم	٠,٣٤٤
منجنيز(mn)	ملجم	٠,٠٧٨
سيلنيوم(se)	ميكرو جرام	٨,٦١٠

فيتامينات:		
فيتامين(ج)C	ملجم	٢,٤٥٠
ثيامين	ملجم	٠,٠٧١
ريبوفلافين	ملجم	٠,٣١٤
الحامض النيكوتيني	ملجم	٢,٨٨١
الحامض البانتوثيني	ملجم	١,٥٤٠
فيتامين ب٦	ملجم	٠,٠٦٨
فولات	ميكرو جرام	١٤,٧٧٠
فيتامين (هـ) E	ملجم	٠,٠٨٤
دهون:		
أحماض دهنية ومشبعة:	جرام	٠,٠٣٩
حامض البيوتيريك(٠:٤)	جرام	٠,٠٠٠
حامض الكابرويك (٠:٦)	جرام	٠,٠٠٠
حامض الكابريليك (٠:٨)	جرام	٠,٠٠٠
حامض الكابريك(٠:١٠)	جرام	٠,٠٠١
حامض اللوريك(٠:١٢)	جرام	٠,٠٠٤
حامض الميرستيك (٠:١٤)	جرام	٠,٠٠١
حامض البالمتيك(٠:١٦)	جرام	٠,٠٢٠
حامض الاستيريك (٠:١٨)	جرام	٠,٠٠٦
أحماض دهنية أحادية التشبع:	جرام	٠,٠٠٥
حامض البالميتوليك(١:١٦)	جرام	٠,٠٠٠
حامض الأوليك(١:١٨)	جرام	٠,٠٠٥
حامض الجادوليك(١:٢٠)	جرام	٠,٠٠٠

حامض الايروسيك(١:٢٢)	جرام	٠,٠٠٠
أحماض دهنية متعددة التشبع:	جرام	٠,١١٩
حامض اللينوليك(١٨:٢)	جرام	٠,١١٦
حامض جاما-لينولينيك(١٨:٣)	جرام	٠,٠٠١
أحماض أمينية:		
تريبتوفان	جرام	٠,٠٣٣
ثيروناين	جرام	٠,٠٦٦
أيزولوسين	جرام	٠,٠٥٨
لوسين	جرام	٠,٠٩٠
ليسين	جرام	٠,١٤٨
ميثيونين	جرام	٠,٠٢٨
سيستين	جرام	٠,٠٠٤
فينيلالاين	جرام	٠,٠٥٧
تيروسين	جرام	٠,٠٣٢
فالين	جرام	٠,٠٦٧
أرجنين	جرام	٠,٠٧٢
هستيدين	جرام	٠,٠٣٩

ملاحظة: كل هذه النسب تقريبية .

المشرووم.... فوائد علاجية: أكدت دراسة مصرية أن فطر عيش الغراب يمكن أن يستخدم في علاج عدد من الأمراض من بينها الإنفلونزا بسبب احتوائه على فيتامين (سي) .

كما يمكن أن يستخدم في علاج الأورام وتنشيط جهاز المناعة وعلاج مرض نقص المناعة المكتسبة(الإيدز) لاحتوائه على مركبات كيميائية مفيدة للجسم يمكن أن تعالج

ضغط الدم والكوليسترول المرتفعين.

وأظهرت الدراسة التي أجراها معهد بحوث تكنولوجيا الأغذية أن فطر عش الغراب يحتوي على فيتامين(سي) ويزيد من النشاط والحيوية كما يحتوي على مادة (كالفاسين) التي يمكن أن تحتوي على مادة معالجة للأورام السرطانية ، إضافة إلى احتوائه على مواد كيماوية حيوية تنشط جهاز المناعة في الجسم وتفيد أيضًا في علاج مرض نقص المناعة المكتسبة(الإيدز) بسبب احتواء عش الغراب على مركب (التياجلوكان) الذي يعمل على تنشيط كريات الدم البيضاء والتي تهاجم المصاب بالمرض.

وأوضحت الدراسة أنه تم التأكد من فاعلية مركب (التياجلوكان) الموجود في فطر عيش الغراب للحد من سرطان الثدي وعلاج الصداع والاكتئاب لاحتوائه على مجموعة فيتامينات (بى) وإمكانية استخدامه مضاد واقٍ للأمراض الميكروبية لاحتوائه على بعض المضادات الحيوية مثل (نيبولارين)المستخرج من أنواع الفطر وعلاج ضغط الدم المرتفع والكوليسترول ؛ لافتة النظر إلى أن أي وجبه تحتوي على ما نسبته ٥ بالمائة من فطر عيش الغراب تسهم في خفض الكوليسترول لبلازما الدم بنسبة ٢٤ بالمائة.

ريجيم المشرووم لعلاج السمنة: عش الغراب « المشرووم » هو غذاء نباتي يتميز بأن قيمته الغذائية عالية، حيث يحتوي على فيتامينات (ب)، (ج) و(د) وفي الوقت نفسه سعراته منخفضة، كما يحتوي علي أحماض الفوليك.

لهذا فكر خبراء التغذية الصحية في استخدامه كنظام غذائي فعال للتخلص من السمنة.

وغذاء المشرووم منتشر في دول أوروبا وأمريكا، وله العديد من المطاعم الخاصة لتقديمه لمحبيه في صور متعددة، وقد انتشر أيضًا في مصر والدول العربية.

وهناك العديد من النظم الغذائية التي يستخدم فيها عش الغراب كنظام للتخسيس، ومن الممكن استخدامه بمفرده كنظام غذائي.

كما أنه يمكن دمجه مع عناصر غذائية أخرى كما هو الحال في النظام الغذائي التالي، الذي يساعد على إنقاص الوزن ٢ كيلوجرامات في الأسبوع.

الأسبوع الأول: الإفطار الموحد:

حليب خالي الدسم+ ٢٥٠ جراماً من عش الغراب.

السبت:

الغداء: - أي نوع من السلطة بدون زيت+ ٢٥٠ جرامًا من عش الغراب.

العشاء: - شوربة خضار+ ٢ توست مع جبن أبيض.

الأحد:

الغداء: - ٣ ملاعق أرز مسلوق بالمشروم+ دجاج مسلوق.

العشاء:

عصير فواكه طازج+ توست مع جبن أبيض.

الاثنين:

الغداء: - خضار مسلوق مضاف إليه ٢٠٠ جرام من المشرووم+ ٢ قطعة ستيك مشوية.

العشاء: - سلطة تونة+ ٢ توست ريجيم.

الثلاثاء:

الغداء: - ٤ ملاعق أرز+ طبق خضار سوتيه بالمشرووم.

العشاء:

٢- ثمرة فاكهة متوسطة الحجم.

الأربعاء:

الغداء: - تونة+ سلطة خضراء.

العشاء: - ٢ بيضة مسلوقة+ توست ريجيم.

الخميس:

الغداء: - خضار مسلوق مضاف إليه ٢٠٠ جرام مشرووم+ ستيك مشوي+ توست ريجيم.

العشاء: - كوب حليب خالي الدسم. - ٢ ثمرة فاكهة.

الجمعة:

الغداء: - دجاج مشوي+ سلطة خضراء مضاف إليها ٢٠٠ جرام مشرووم+ ٢ ثمرة فاكهة.

العشاء : - كوب عصير برتقال أو ثمرة برتقال .

الأسبوع الثاني : الإفطار موحد :

- عصير فواكه طبيعية.

السبت:

الغداء: - خضار مسلوق+ بيض+ ستيك.

العشاء: - ٢ ثمرة فاكهة.

الأحد:

الغداء: - ٤ ملاعق مكرونة بالمشرووم+ طبق خضار سوتيه.

العشاء: - حليب خالي الدسم+ ثمرة فاكهة. - ٢ توست ريجيم. الاثنين:

الغذاء: - ٣ ملاعق أرز مسلوق بالمشرووم+ دجاج مسلوق.

العشاء: - سلطة تونة بدون زيت. - ثمرة تفاح متوسطة الحجم.

الثلاثاء:

الغداء: - خضار مسلوق مضاف إليه ١٥٠ جرام مشرووم+ ٢ توست ريجيم .

العشاء: - سلطة فواكه.

الأربعاء:

الغداء: - سمك مشوي+ سلطة خضراء.

العشاء: - سلطة فواكه.

الخميس:

الغداء: ٣ ملاعق أرز بالمشرووم+ سلطة خضراء+ طبق خضار.

العشاء: - عصير فواكه طازج.

الجمعة:

الغداء: - سمك مشوي+ سلطة خضراء بالمشرووم .

العشاء: - عصير فواكه طازج.

*****

المشمش

شجرة مثمرة ذات حجم متوسط يتراوح طولها بين ٨ و١٢ مترًا .

أوراقها ذات شكل قلبي مع أطراف مدببة؛ تسقط في الخريف وتزهر في الربيع.

تبدو ثمارها شبيهة بثمار الخوخ والنكتارين ، حيث لون المشمش يكون أصفرا أو برتقاليًا عليه مسحة حمراء. لثمرة المشمش نواة واحدة بعكس الخوخ .

بعكس الخوخ يتحمل المشمش درجات حرارة منخفضة جدًا تصل إلى ٣٠ درجة مئوية تحت الصفر.

أنواع المشمش : يشار إلى أن أنواع المشمش تقارب العشرين، فهناك المشمش البلدي والوردي والعجمي والهندي والتدمري والكلابي وغيرها، لكنها تتشابه جميعا في تركيبها العام وفوائدها الصحية.

تركيبه الكيميائي : غني بالعناصر الغذائية أكثر من أي نوع آخر من الفاكهة.

فهو فاكهة غنية بالبيتاكاروتين فيتامين أ (حوالي ١٨٪ من حاجة الإنسان اليومية) كما أنه غني بفيتامين ج والحديد والبوتاسيوم. ونظراً لكثرة إنتاجه عالمياً وقصر مدة بقاء الثمار بعد نضجها فإنه عادة ما يجفف أو يعلب.

والقيمة الغذائية للمشمش المجفف أعلى من المشمش غير المجفف.

وهو مادة مضادة للأكسدة «مفيدة ضد سرطان الرئة».

من المكونات الرئيسية للمشمش التي تعطيه كل هذه المزايا الصحية، احتوائه على حامض « ماليك أسيد » ، الذي يعتبر منظفًا ومطهرًا للكبد والكلية، إذ يحتوي على « تريبتوفان » « Tryptopha» ، وهو بروتين يساعد على تحسين المزاج.

أما بالنسبة لبذور المشمش فاللب الذي بداخلها به مواد جليكوسيدية سيانيدين «Cyanogenic glycosides».ومن المواد الجليكوسيدية مادة الصابونين. والمواد

الجليكوسيدية هي التي تعطي البذور الطعم المر، وهي مواد مصنفة على أنها مواد سامة قد تنتج في ظروف معينة غاز سيانيد الهيدروجين وهو مادة قاتلة في تركيزاتها العالية جداً على الإنسان والحيوان.

وعلى العموم فإن التجارب حول الصابونين في تركيزاته الأقل أثبتت أنه قاتل للأسماك في الأحواض ولم يظهر أنه شديد السمية على حيوانات التجارب الأخرى، والمسألة مرتبطة بالتركيز.

وهذه المواد الجليكوسيدية توجد في أكثر من ١٠٠ نوع من النباتات كما توجد في بذور الكرز والخوخ واللوز المر وبعض بذور التفاح وغير ذلك.

من جانب آخر فإن بذور المشمش تحوي مادة الأمجدالين «Amygdalin» ، وهي مادة تذوب في الماء ومن ضمن الجليكوسيدات السيانيدية ، وهي توجد في كثير من النباتات ضمن مواد النيتريلوسيدز «Nitrilosids» التي توجد في العدس والماش «اللوبيا الخضراء الصغيرة» .

ومادة «أمجدالين» هذه توجد في بذور الفواكه الحجرية واللوز المر إلا أن تركيزها في بذور بعض أنواع المشمش هو الأعلى. والجانب الآخر هنا هو الفرضية القائلة بأن هذه المادة تعتبر مضادة للسرطان، وأنها تقتل الخلايا السرطانية.

وأصل هذه الفرضية جاء من ملاحظة أن بعض قبائل الهنود الحمر التاوس «هنود بويبلو» في نيومكسكو كانت إصابات السرطان عندهم نادرة، وبالبحث وجد أنهم يشربون مشروب بذور المشمش مع العسل يخلطه بالحليب، وكانوا يحمصون لب البذور لاعتقادهم بأن التحميص يقضي على المواد السامة في البذور.

وإن كانت مثل هذه الفرضيات لم تصل إلى عالمنا العربي حتّى اليوم «والحمد لله» إلا أنها أثارت زوابع بين الناس ومرضى السرطان والعلماء وجمعيات السرطان منذ الثمانينيات إلى اليوم. وحتى الآن ، فإن ما يقال عن هذه المادة لم يثبت، بل إن أصوات التحذير من خطورة الإكثار من تناول بذور المشمش (لما بها من الجليكوسيدات) في ازدياد.

أقوال في المشمش: يقول ابن منظور في لسان العرب : «المِشْمِش والمَشْمَش شجر يطول حتى يقارب الجوز سبط العود والورق ، ومخ ثمره إما مر ويعرف بالكلابي أو حلو ويعرف باللوزي الواحدة مشمشة وبعضهم يسمي الأجاص مشمشا».

الاسم الإفرنجي (Apricot) مشتق من كلمة البرقوق العربية المشتقة بدورها من اللاتينية.

قال ابن سينا عنه «المشمش يسكن العطش، وإذا أكل يجب أن يؤخذ مع اليانسون والمصطكي، لأنه يولد الحميات بسرعة تعفنه ، ودهن نواه ينفع من البواسير، ونقيع المقدد من المشمش ينفع من الحميات الحارة»

أما ابن البيطار فيقول : «هي ثمرة رطبة تجانس الخوخ إلا أنه أفضل من الخوخ، وهو يسهل الصفراء ويولد خلطا غليظا، يذهب بالبخر من حر المعدة ويبردها تبريدًا شديدًا، ويلطفها ويقمع الصفراء والدم وينبغي أن يتجنبه من يعتريه الرياح ومن يسرع إليه الجشأ الحامض. وأما أصحاب المعدة الحارة والعطش فينتفعون به»

من المعروف في العالم العربي أنه لما كان موسم ظهور فاكهة المشمش قصير الأمد، فقد ضرب العامة مثلاً للأمور التي تكون في عداد المعدوم فقالوا عن المستحيل حدوثه (في المشمش).

فوائدالمشمش : - وجد أن المشمش مفيد جدًا للمصابين بفقر الدم، كما أنه مقوٍّ للأعصاب والأوردة وخلايا الجلد وهو فاتح للشهية ومكافح جيد للإمساك ومهدئ للأعصاب ومزيل للأرق.

- يوصف المشمش للأشخاص الذين يبذلون جهداً ذهنيًا؛ وذلك لاحتوائه على عنصرين مهمين للمخ وهما الفسفور والماغنسيوم.

- للحصول على الفوائد الغذائية الموجودة في ثمرة المشمش يجب الحرص على أكلها قبل الطعام، وعدم تقشيرها لأن قشرها يحتوي على كل المعادن والفيتامينات والأملاح المعدنية، ويستحسن عدم قطع ثمرة المشمش بالسكين، بل قضمها بالأسنان أفضل.

- كشفت أبحاث طبية جديدة عن أن ثمار المشمش قد تكون أفضل العلاجات على الإطلاق في وقاية الفتيات من الأمراض الجلدية وبثور الشباب.

- زيت المشمش مصدر غني لفيتامين هـ ويستخدم أيضاً في تليين الجلد ومنع تكوين

خطوط على الجلد في مرحلة الشيخوخة.

- تحتوي الثمرة المجففة على ضعف كمية فيتامين (أ) الموجودة في الطازجة، وعشرة أضعاف كمية الحديد.

- عصير قمرالدين المصنوع من المشمش مفيد جدًّا، وكذلك المربى التي تصنع منه إذ لا تفقد من خصائصها الطبيعية كثيراً نتيجة التصنيع.

- تساعد ثمرة المشمش في مقاومة الميكروبات وتقوية الأغشية المخاطية.

- ينصح بغسل ثمرة المشمش قبل أكلها جيدا لإزالة ما علق بها من مواد كيماوية - كما ورد بجريدة الغد الأردنية.

-تجفيفه يضاعف من قيمته الغذائية بمعدل ٣ مرات، مما جعل رائدي الفضاء يعتمدونه ضمن حميتهم الغذائية في رحلاتهم الفضائية.

- المشمش يساعد الجسم على التخلص من السموم ويحسن المزاج.

- الأهم من هذا كله، يقلل من مخاطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب ، كل هذه المزايا تتوفرفيه لذا إحرص على تناوله يوميًّا، خصوصًا في فصل الصيف، حيث يتوفر طازجا غنيا بالفوائد.

- ومن فوائده الأخرى سعراته الحرارية القليلة قياسًا ببقية الفاكهة المجففة، كما يعتبر الأوطأ تسلسلا في قائمة « جلاسيميك انديكس »، وهو الفهرس الذي يتضمن أنواعا من الأطعمة مقسمة حسب درجة تأثيرها في مستوى السكر في الدم .

فالكربوهيدرات التي تتكسر جزيئاتها بسرعة عند الهضم تعتبر الأعلى في الفهرس، بينما الكربوهيدرات التي تتكسر جزيئاتها ببطء، فتدفع سكر الجلوكوز ببطء في الدم، تعتبر الأوطأ في الفهرس. إذ أنها لاترفع مستوى السكر بشدة، مما يساعد على استقرار معدل السكر في الدم ويعطي الإحساس بالشبع والاكتفاء لفترة طويلة.

- المشمش غني جدًّا بالحديد والكالسيوم وفيتاميني B12 و C والمغنسيوم.

- للحصول على شراب مغذ ومنعش من المشمش، يوضع في الجمدة وبعد أن يجمد يغسل في ماء دافيء حتى يلين، ثم يقطع إلى قطع ويضرب بالخلاط وبذلك نحصل على شراب كريمي منعش.

المشمش يحمي من أمراض القلب ويخفض الكوليسترول : كشفت دراسة بريطانية

أن ثمار المشمش غنية بمركبات مفيدة للصحة تعد أقوى من نظيراتها في سائر الفواكه والخضراوات. وأضافت أن هذه المركبات تحمي من الإصابة بالأمراض القلبية، وتعمل على تخفيض مستويات الكوليسترول في الجسم، ومنع ترسب جزيئاته على جدران الشرايين.

وأوضح الباحثون أن فاكهة المشمش تحتوي على مركبات مفيدة للصحة تعرف باسم « كاروتينويدات » التي يوجد أكثر من ١٠٠ مادة منها في مختلف أنواع الخضر والفواكه, إلا أن أشكالها الموجودة في المشمش تمتاز بأنها الأقوى.

وأضافوا أن مادة بيتا- كاروتين المتوفرة في المشمش تتحول في الجسم لتعطي فيتامين (أ) الذي تحتاجه العين للتخلص من المركبات الكيماوية الضارة التي تؤذي أنسجة العين, مسببة حدوث مرض المياه البيضاء, وداء الشبكية الاستحالي.

ويرى هؤلاء أن ثلاث حبات من المشمش تزود الجسم بحوالي ٢٨٠٠ وحدة عالمية من فيتامين (أ), أي أكثر من نصف احتياجات الإنسان اليومية من هذا الفيتامين.

ويعتبر المشمش من أهم الفاكهة الغنية بالمعادن كالبوتاسيوم والصوديوم اللازم لعمل الخلايا, والكالسيوم والفوسفور الضروريين لتكوين الهيكل العظمي, والحديد الضروري لتركيب هيموجلوبين الدم وبالتالي للوقاية من فقر الدم. (قدس برس) .

*****

الملوخية

الملوخية طعام شعبي يكثر استعماله في الطعام في آسيا مثل البلاد العربية والشرق الأقصى مثل الهند والصين واليابان وغيرهم . وهو رخيص الثمن، لأن الغرب لم يهتم بجعله من أصناف طعامه، فبقي محتكراً على الشرق دون أن يُصدّر إلى أوروبا وأمريكا.

عرفته الشعوب القديمة، وكان الفراعنة يستعملونه كطعام، كما ظهر في النقوش القديمة، ويروى بأن الحاكم بأمر الله جعل الملوخية حكراً على البلاط والعائلة المالكة، حيث سميّت « ملوكية » في البداية وتحولت التسمية إلى ملوخية بعد أن انتشرت بين أفراد الشعب.

وفي رواية أخرى تقول : إن أول معرفة العرب لها هو في زمن المعتز لدين الله الفاطمي حيث أصيب بمغص حاد في أمعائه ، فأشار أطباؤه بإطعامه الملوخية وبعد أن أكلها شفى من المرض ، فقرر احتكار أكلها لنفسه والمقربين منه وأطلق عليها من شدة إعجابه بها اسم (الملوكية) أي طعام الملوك. وبمرور الزمن حرفت التسمية إلى الملوخية.

لم تأخذ الملوخية حقها من الأبحاث خصوصًا في الغرب. ويقال : إن الملوخية اليابسة أكثر فائدة وغذاء للجسم من الملوخية الطازجة .

و بتحليل الملوخية وجد أن ١٠٠ غرام منها تحتوي على :

الطازجة تحتوي على 4٪ بروتين تقريبًا .

أما اليابسة فتحتوي على حوالي ٢٢٪ بروتين .

الملوخية الطازجة تحتوي على حوالي نصف في المائة دهون بينما اليابسة تحتوي على ٢٪ دهون ..



والملوخية الطازجة تحتوي على ١,٥٪ ألياف بينما اليابسة تحتوي على حوالي ١١ ٪ألياف .

تعتبر الملوخية من أغنى الخضراوات الورقية بفيتامين (A) فهي تحتفظ به حتى عند الطبخ أو التجفيف .

أما المنجنيز الذي يتوافر بكميات وفيرة في «الملوخية » فهو ضروري لتوليد هرمون الأنسولين الذي يضبط مقدار السكر في الدم ويكافح هشاشة العظام ويبعد شبح العقم الذي يؤدي إلى نقص المنجنيز بالجسم في بعض الأحيان إلى الإصابة به.

وقد ثبت علميًا بأن المادة الغروية (المخاطية) الموجودة بورق الملوخية لها تأثير ملين ومهدئ لأغشية المعدة والأمعاء ، ولاحتواء أوراقها على الألياف فهي تكافح الإمساك بشكل فعال .

وتكتمل فائدة الملوخية بإضافة اللحوم لها كالحمام أو العصافير أو لحم الأغنام أو الدجاج أو الأرانب حيث ترتفع درجة مادتها الغذائية.

وثبت من الأبحاث أن تناول الملوخية يساعد على تهدئة الأعصاب وتقوية البصر وتنشيط ضربات القلب ، كما تساعد في علاج ضغط الدم المنخفض وهبوط الطاقة والوهن الجسدي .

تحتوي الملوخية على نسبة جيدة من فيتامين (B) الذي يحمي الجسم من الإصابة بفقر الدم (الأنيميا) كما أنها تمنع تكون حصى المثانة والكلى والتهابات المسالك البولية.

الملوخية من أغنى الخضراوات احتواء على مادة الكاروتين بنسبة تفوق ما يوجد بالجزر ، ومادة الكاروتين تتحول في الجسم إلى فيتامين (A) الذي يساعد على زيادة مقاومة الجسم للالتهابات والأمراض ، والذي يؤدي نقصه بالجسم إلى ضعف النظر ليلا .

تركيب الملوخية

- ماء ٩٨ , ٤٧٪ .
- رماد ٤٩ , ١٦٪ .
- زيوت ٤٤ , ٢٪ .
- بروتين ٢٩٪ .
- أملاح معدنية: حديد ، كالسيوم ، فوسفور ، صوديوم ، بوتاسيوم ، مغنيزيوم.
- فيتامينات A وC ، Nicotinic المضاد للبلاجرا ، وهو مرض ينتج عن نقص فيتامين B .
- ألياف سيلولوزية ٢١ , ١٠٪.
- كلوروفيل.
- Glucoside كوكورين.

استعمالات و فوائد الملوخية الطبية

الملوخية تحول دون الإصابة بالأزمات القلبية

الملوخية كنبات ورقي تحتوي على مادة « الكلوروفيل الخضراء » ومادة « الكاروتين » بنسبة أعلى من تلك الموجودة في الجزر والخس والسبانخ، وتتحول مادة « الكاروتين » في الجسم إلى فيتامين (أ) الذي يقوي جهاز المناعة ويزيد من مقاومة الجسم للالتهابات والأمراض، ويقوي النظر، ويحافظ على أغشية الكثير من الأعضاء ويحميها من الشيخوخة المبكرة والتآكل.

بينما يلعب فيتامين (ب) دوراً كبيراً في تحويل الغذاء إلى طاقة وإفراز الأحماض

الأمينية، وزيادة إفراز الهرمونات خاصة الذكورة.

كما أثبتت الدراسة توافر مادة « الجلوكوسايدز » بكميات كبيرة في نبات الملوخية مقارنة بالبصل والبقدونس والثوم، حيث أن تلك المادة المشار اليها تحتوي على مركبات « فينولية » مثل « الفلافونات » و « الجلوكوسيدات » وهي مواد تحمي الجسم مما يعرف بالشوارد الحرة الطليقة والمؤكسدة التي تعمل كعامل مختزل داخل الأوعية الدموية ، وتؤدي إلى تصلب الشرايين وزيادة نسبة الكوليسترول، وارتفاع ضغط الدم واضطراب نبضات القلب، وفي بعض الأحيان التعرض للأزمات القلبية. وأكدت الأبحاث أن أكل الملوخية يقلل من تلك المخاطر ويحول دون الإصابة بتلك القائمة الطويلة من الأمراض.

الملوخية وعلاج متاعب الجهاز الهضمي وحصوات الكلى : تحتوي أوراق الملوخية على مادة مخاطية تسمى « ميوسولج » وكمية كبيرة من الألياف التي تحول تلك المادة الغرائية دون حدوث مضاعفات لها لمرضى القولون العصبي، ومن يعانون من اضطرابات الهضم ومشاكل بالمعدة.

ولذلك فهي وجبة سهلة الهضم ؛ تزيد الشهية على الطعام وملينة، حيث تساعد على التخلص من الإمساك وسهولة عملية الإخراج، وتخفف من الاضطرابات الهضمية لمرض الكبد والجهاز الهضمي والمتوقفين حديثاً عن التدخين، والذين غالباً ما يصابون بالإسهال أو الإمساك وتهدئ الأعصاب وتقلل من الاضطرابات العصبية لوفرة المغنيزيوم وتخفض ضغط الدم وتدر البول وتفتت الحصى والرمل .

الملوخية وتخفيف الاضطرابات العصبية : تحتوي الملوخية على كميات عالية من مادة الكاروتين وفيتامين "أ" الذي يحسن من أداء الموصلات العصبية بالجسم، كما أن مادة الكاروتين والبيتاكاروتين تساعد أيضا على إفراز هرمون «السيروتونين» الذي يحسن من الصحة النفسية ويقاوم الاكتئاب ويشعر الإنسان بنوع من المقاومة الذاتية والمناعية ضد المسببات العضوية للاكتئاب، ومن هنا تحفظ وجبة الملوخية حاجة الجسم اليومية من المواد المساعدة على إفراز هرمون « السيروتونين » وتحول دون التوتر والاضطرابات العصبية التي تصيب الإنسان بسبب ضغوط الحياة أو التعرض لأزمات نفسية أو تناول وجبة غذائية دسمة تقلل من إفراز الهرمونات المساعدة على تنشيط الموصلات العصبية

داخل جسم الإنسان أو تعيق الغدد الهرمونية عن إفراز المواد المقاومة للقلق والتوتر والاكتئاب.

منشط جنسي : ولا تتوقف فوائد الملوخية عند كونها وجبة للسعادة الزوجية، تقاوم الإكتئاب وتخفف من القلق والتوتر، فهي أيضا، كما أثبتت الدراسة، تعد من أهم الوجبات الغذائية المنشطة للقوة الجنسية ، حيث تحتوي الملوخية على كميات عالية من فيتامين « أ » ومادة الكلوروفيل الخضراء مقارنة بالخضروات الأخرى كالخس والجرجير والسبانخ ، وتعمل تلك المادة وفيتامين « أ » على مقاومة التجلط بالدم وكعامل مؤكسد للشوارد الحرة الطليقة بالجسم، ومن شأن هذه السيولة التي تحدث بالدم بعد أكل الملوخية أن تزيد من معدل تدفق الدم بالأعضاء التناسلية. وهي نفس الطريقة التي تعتمد عليها التركيبات الكيمياوية للأدوية المنشطة جنسيًا.

وفضلاً عن كل ذلك فإن الملوخية تزيد من إفراز هرمون الذكورة « تستستيرون » وهرمون الأنوثة « بروجستيرون » اللذين تفرزهما الغدد الجنسية، ومن شأن ذلك أن يؤدي إلى زيادة الرغبة الجنسية لدى الرجال والنساء أيضا.

ولذلك تعد الملوخية منشطا جنسيًا قويًا وتغني عن الحاجة إلى اللجوء للمنشطات الجنسية لعلاج الضعف أو البرود الجنسي.

علاج للعقم : وإذا كان العقم ينجم في كثير من الأحيان عن ضعف التبويض لدى المرأة فإن الملوخية تحتوي على كميات عالية من العديد من المعادن وتدر البول ، وأهمها المنجنيز الذي يزيد من إفراز هرمونات الخصوبة لدى المرأة ويبعد شبح العقم بسبب نقص هذا المعدن الهام والذي يقف وراء العديد من حالات العقم بسبب العادات الغذائية الخاطئة .

غذاء مثالي للأم الحامل : وإذا كانت « الملوخية » لها القدرة على علاج الكثير من الأمراض بسبب احتوائها على كميات عالية من المواد الطبية الطبيعية دون أية أضرار جانبية مقارنة بالأدوية الكيماوية والمعروفة بمضاعفاتها الجانبية العديدة .

وإذا كانت الدراسات قد أكدت أنها تخفض ضغط الدم وتقوي عضلة القلب وتزيد

من إفرازات الغدد الجنسية سواء كانت ذكورية أو أنثوية. فإنها كذلك تعد من أهم الأغذية للسيدات طوال شهور الحمل . وذلك لكونها من أغنى الأغذية التي يتوافر فيها بكثرة فيتامين (أ) وهو من أهم الفيتامينات اللازمة للحفاظ على صحة الأم والجنين، كما أن الملوخية تحمي الجسم من الإصابة بفقر الدم ونقص الحديد الذي يصيب كافة النساء أثناء الحمل خاصة خلال الشهور الأولى. (نقلا عن موقع طبيعي - فوائد الملوخية بتصرف يسير)

- تمنع الحساسية والشري الجلدي، وحروق النار الجلدية .

- تمنع أمراض المفاصل باحتوائها على مادة Glucosamine وهي مادة رغوية ضرورية لصحة المفاصل والعظم، وهي تساعد على إنتاج المواد الغضروفية Cartilage في العظام والمفاصل .

كما أن مادة Glucosamine تحتوي على مواد كبريتية تمنع أمراض التهاب العظام Osteoarthritis .

- تكافح أمراض الحنجرة والقصبة الهوائية ، تمنع السعال .

*****

الموز : banana

لم يذكر الموز في كتاب الله إلا مرة واحدة باسم « الطلح » وذلك في الآية (٢٩) من سورة الواقعة ﴿ وَأَصْحَٰبُ ٱلْيَمِينِ مَآ أَصْحَٰبُ ٱلْيَمِينِ ﴿٢٧﴾ فِى سِدْرٍ مَّخْضُودٍ ﴿٢٨﴾ وَطَلْحٍ مَّنضُودٍ ﴾ .

وقد اتفق معظم المفسرين على أن الطلح هو الموز، ومنضود أي متراكم الثمر، متراص بعضه فوق بعض ؛ وقد جاء في صحيح البخاري أن ابن عباس رضي الله عنهما قال عن الطلح المنضود: « هو الموز » وكذا قال مجاهد.

والموز هو نبات أشجاره تشبه إلى حد ما النخيل، وأوراقه كبيرة يلتف بعضها حول بعض عند القواعد، وثمار الموز حلوة رطبة غنية بالسكر وبالفيتامينات والأملاح المفيدة جدا للإنسان، وقد سماه القدماء "طعام الفلاسفة" وسبب ذلك أنه قد اشتهر عن فلاسفة الهند والصين أنهم كانوا يعتمدون على الموز في طعامهم كغذاء رئيسي يعينهم على الهدوء والتأمل وفي بحث للدكتورة « سامية مصطفى » تقول : « الموز من المصادر الهامة التي تمد الجسم الإنساني بالمواد الكربوهيدراتية التي تعطي الطاقة والحرارة اللازمتان له لأداء وظائفه بكفاءة ، ومن فضل الله تعالى أن الموز متوافر في كل أنحاء الدنيا وفي جميع فصول السنة وبأسعار معقولة، وهذا يجعله من أنسب الأغذية للإنسان لما يحتويه من نسبة من السكر التي لا تتوفر في أية فاكهة أخرى » .

والمواد الأساسية التي يتكون منها الموز هي الماء والبروتين والدهون ومواد كربوهيدراتية وفيتامين « أ » و « ب » و « ج » و « هـ » ، وأملاح الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والماغنسيوم والحديد والنحاس والفسفور والكبريت وغيرها من المواد الهامة جدًّا لجسم الإنسان، ومائة جرام من الموز تحتوي على ٩٤ سعرا حراريا ، ولهذا يعتبر الموز من أنسب الأطعمة للأطفال لما يمدهم به من قيمة غذائية، وأيضا لما يتميز به من سهولة في الهضم. وأيضا معلوم عنه أن به هرمونات تنظم نشاط الجهاز العصبي مما يعطي لآكله الإحساس بالتوازن النفسي ويشيع فيه روح المرح والغبطة

من أهم الأغذية التي لابد من الاهتمام بها في تغذية الطفل في أدوار نموه.. لما يحقق له من النمو أثناء مراحل حياته الأولى ... وكذلك لا بد منه للناقهين والضعفاء ولمن يشكون الإرهاق والهزال ... فهو مقوّ عام.

ولأنه علاج أكيد للهزال..لذلك فإن الشخص إن كان بدينًا عليه أن يتحفظ في أكل الموز وإن كان شيخاً مُسناً فإن الموز يفيد في تنشيط عمل الكلى والجهاز البولي ويمنحه حرارة وقوة.

وتحتاج الحامل إليه في غذائها والمرضعة كذلك لا بد لها من تناوله. وهو ينمى الفكر ويشحذ الذهن وينشط الذاكرة .

ويعتبر الموز من الفواكه الغنية بعنصر البوتاسيوم الهام جدًّا لنشاط خلايا المخ، كما

يحتوى على عنصر الماغنسيوم الهام لعديد من العمليات الحيوية بالجسم. وهو مصدر هام للحديد الضروري لعملية تكوين الهيموجلوبين حامل الأكسجين لكل خلايا الجسم.

والموز غني بالمواد القلوية فهو من أفضل الفواكه لمريض القرحة (قرحة المعدة). كما أنه غني بالألياف الطبيعية الهامة لعملية الإخراج وتفادى الإصابة بأورام الجهاز الهضمي (جريدة الأهرام القاهرية العدد (٣٩١١٧) إصدار ١١/ ١/ ١٩٩٤.

وأفادت النشرة الأخيرة لمركز الأبحاث أن الأنزيم المستخلص من قشر الموز يمكنه أن يحلل الأكسالات إلى ثاني أكسيد الكربون وأكسيد الهيدروجين.

كما ثبت أن الأنزيم المستخلص من السبانخ يمكن أيضاً أن يكون فعالاً في منع تكوين الأكسالات. (من دراسة منشورة بالمجلة العربية السعودية-عدد يونيو ١٩٨٥). وذكرت النشرة أن الأنزيمين تمت تجربتها على الحيوانات وثبت فعاليتها في منع تكوين الأكسالات.

ومن أهم فوائد الموز كدواء :

١- الموز يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع لاحتوائه على نسبة عالية من البوتاسيوم والصوديوم وخلوه من الكوليسترول .

٢- والموز يعالج الحموضة لاحتوائه على نسبة عالية من الأملاح القلوية مثل البوتاسيوم والتي تعادل حموضة المعدة .

٣- والموز علاج لأمراض سوء التغذية لاحتوائه على كميات كبيرة من فيتامين « أ » و « ب » المركب وفيتامين « ج » بالإضافة إلى المواد السكرية، كما أن غناه بفيتامين « ج » يجعله مقويًا للعضلات، وفيتامين « ب » يجعله مكافحا لفقر الدم وحافظا للتوازن العام للصحة بإذن الله تعالى .

٤- والموز يقوي أعضاء الإخصاب لاحتوائه على فيتامين « هـ » .

٥- وهو يحمي الأسنان من التسوس لاحتوائه على الفلورايد الذي يعمل على حماية الأسنان من الميكروبات .

٦- وهو يحمي البصر من الضعف لاحتوائه على فيتامين « أ » كما أنه يساعد على النمو عند الأطفال لنفس السبب .

ومن المعلومات السابقة يجدر بنا أن نرشح الموز كغذاء صالح لكل الأعمار، فالطفل يستعين به على النمو ويجد فيه حلاوة ويشعره باللذة ويقوي بدنه وعظامه، والشيخ يأخذ منه الحرارة والقوة ويقوي عظامه، والمرأة الحامل تأخذ منه أملاح معدنية عديدة تحافظ على توازنها خلال فترة حملها، والمريض في دور النقاهة يستمد منه النشاط والعافية. وأخيرًا لا ننسى أن الموز يحتوي على نسبة كبيرة من الفسفور وهي أكثر مادة يحتاج إليها العقل لتنمية الذكاء واستمرار نشاطه الفكري ولزيادة قدراته بشكل عام .

قشر الموز يشفي الكلى:

لا تتخلصوا بعد الآن من قشر الموز. فربما يكون فيه شفاؤك من حصوات الكلى فقد ذكرت وكالة أنباء الهند المتحدة أن العلماء في قسم الكيمياء الحيوية بمركز الأبحاث الذرية تمكنوا من استخلاص إنزيمين مختلفين من قشور الموز والسبانخ يمكنهما مقاومة تكوين حصوات الكلى.

وحصوات الكلى هي عبارة عن ترسبات لأُكسلات الكالسيوم تتشكل بسبب تزايد مستوى الأكسالات في سوائل الجسم.

*****

النارنج



نبات النارنج عبارة عن شجرة معمرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى عشرة أمتار .أوراقها جلدية غامقة اللون والأزهار بيضاء لها رائحة عطرية لطيفة والثمرة كروية كبيرة ذات لون برتقالي محمر وخشنة الملمس وطعمها حامض مثل الليمون.

يعرف النارنج علميا باسم CITRUS AURANTIUM من الفصيلة السذابية.

الأجزاء المستعملة: الثمار وقشر الثمار والأزهار

الموطن الأصلي للنارنج : يقال : إن أصله من الصين وانتقل منها إلى البلدان المجاورة للصين ثم إلى بقية القارة الآسيوية، فأفريقيا وغيرها. وقد أدخله العرب إلى أسبانيا وزرع فيها عدة سنين قبل البرتقال. ونقله الصينيون إلى فرنسا وإيطاليا .

المحتويات الكيميائية لثمار النارنج وأزهاره: تحتوي قشور ثمار النارنج على زيت طيار والمركب الرئيسي في هذا الزيت مركب الليمونين حيث تصل نسبته إلى ٩٠٪ كما تحتوي على فلافونيدات وكومارينات وتربينات ثلاثية وفيتامين ج وكاروتين وبكتين. أما الأزهار فتحتوي على زيت طيار المركب الرئيسي فيه هو لينايل اسيتيت بنسبة ٥٠٪ ولينالول بنسبة ٣٥٪ وتحتوي الثمار غير الناضجة على مركب يسمى سيزانتين والذي له تأثير مضاد للحمل.

ماذا قال عنه الطب القديم؟ : لقد عرف العرب النارنج منذ القدم وتحدث أطباؤهم كثيرا عن فوائده .

قال داود الأنطاكي في تذكرته : في النارنج أو في قشر النارنج تفريح عظيم، وفي بذره ودهنه وعروقه التي في الأرض نجاة من السموم الباردة، وحماضه يكسر الصفراء وشدة الحرارة والعطش، وقشره يسكن المغص والقيء والغثيان والنزلات الباردة والتخمة.. يجلو الكلف، والآثار ويحسن اللون طلاء. يحفظ الثياب من السوس، ورائحته تدفع الطاعون والهوام وفساد الهواء ويسهل الولادة.

- وقال ابن البيطار في جامعه في النارنج : « يتخذ من دهن مسخن يطرد الرياح ويقوي العصب والمفاصل، قشر ثمرته حار ورائحته تقوي القلب وينفع من الغشي، إذا جفف قشر ثمرته وسحق وشرب بماء حار حلل أمغاص البطن. وإذا أدمن شربها بالزيت أخرجت أجناس الدود الطوال. إذا نقعت قشور ثمرته وهي رطبة في دهن وشمت ثلاثة أسابيع نفعت من كل ما ينفع منه دهن الناردين. إذا شرب منه مثقالان نفع من لدغة العقرب وسائر نهش الهوام الباردة السموم.وحبه إذا شرب نفع من السموم العارضة عن لدغ الهوام، وأكل لبه على الريق يضعف الكبد ويوهن المعدة الباردة المزاج ، وهو ينفع من التهاب المعدة الحارة، إذا جمعت عروقه الدقاق وجففت وسحقت وشربت بشراب كانت من أنفع الأدوية لسموم الهوام القاتلة ».

وماذا يقول عنه الطب الحديث؟

- لقد ثبت أن ثمرة النارنج القوية الحموضة تنبه وتفرج انتفاخ البطن.

- ونقيع الثمرة يخفف الصداع ويهدئ الخفقان والحمى المتدنية ويساعد عصير الثمرة الجسم في التخلص من الفضلات، ونظرا لغناه بفيتامين (ج) فهو يساعد جهاز المناعة على مجابهة البكتيريا.

وفي الغرب يستعمل الزيت الطيار لخفض سرعة القلب والخفقان والحث على النوم وتلطيف الجهاز الهضمي، كما يستعمل مروخ الزيت كمرخ للجسم وماء الزهر المقطر مضاد للتشنج.

يستعمل حماض النارنج بدلاً من الليمون لتحميض بعض الأكلات أما قشره فيستفاد منه في صنع مربى لذيذ جدًا، وقشرته الصفراء الرقيقة تستعمل في صنع الشراب.

ويصنع من زهر النارنج شراباً مفيداً للأطفال وغيرهم في حالات المغص المعدي والمعوي والرياح.

والماء المقطر منه والمعروف باسم « ماء الزهر » يستعمل على نطاق واسع في تعطير الحلويات والأشربة ومصنوعات السكاكر.

ويجب على العمال الذين يعملون في تقشير النارنج بأيديهم لبس قفازات حيث أن زيت قشور النارنج تسبب حكة شديدة وتسلخات للجلد بالإضافة إلى أنها قد تسبب دوخة وآلام في الرأس وحساسية في الأعصاب وتشنجات ولذلك يجب الاحتياط.

- وعصير النارنج يطرى الجلد وهو مع عصير الليمون الذي ينظف الجلد نحصل منه على دواء « القشف » الذي يستعمل لجعل الأيدي العاملة الخشنة ملساء ناعمة.

ولعمل هذا العلاج تصنع هذه التركيبة : فنجان قهوة عصير ليمون + فنجان قهوة عصير نارنج + فنجان قهوة جليسرين + رائحة عطرية ومن النارنج تصنع مربى لذيذة ومفيدة وطريقة عملها : ينظف النارنج بالغسيل الجيد بالماء البارد ويقطع وتفصل بذوره ثم توضع في إناء تغمر فيه بالماء ويرفع على النار ويترك حتى الغليان ونضج القشرة ثم يوضع في « المفرمة » ويفرم ناعماً ثم يوزن ويضاف إليه مثل وزنه من السكر ويوضع على النار ويحرك حتى يذوب السكر ويترك يغلي مع التحريك مدة نصف ساعة حتى

ينضج ، بعدها يترك ليبرد ويعبأ بأواني زجاجية جافة يصبح صالحاً للاستعمال.

- ومن قشر النارنج يعمل مربى قشر النارنج المشهورة ولطريقة عملها ما يلي : كيلو قشر نارنج مسلوق + كوب عصير نارنج + ٢ كوب ماء + كيلو سكر + ملعقة ونصف عصير ليمون . يبشر النارنج ثم يفصل القشر عن اللب بتقطيعه أربع قطع ثم تنقع بالماء البارد مدة (١٢ ساعة) ثم تصفى وتسلق فى كمية من الماء تكفى لغمرها ، ثم تصفى من ماء السلق وتجفف من الماء بواسطة منشفة نظيفة ويعمل المحلول من الماء والسكر ، ثم تضاف إليه شرائح النارنج بعد أن نكون قد وضعنا وسط كل قطعة من القشر لوزة مقشورة ولففنا القشرة عليها وثبتناها بخيط رفيع وتترك تغلى مدة ربع ساعة ، ثم يضاف عصير الليمون والنارنج وتترك المربى تغلى مدة ٢٠ دقيقة تقريباً حتى تنضج ، وتترك تبرد وتعبأ بأوان زجاجية وتنزع الخيوط عند الاستعمال ، وقد يعمل المربى بتقطيع قشر النارنج شرائح رفيعة ويستغنى عن اللوز ويتمم كالسابق.

زيوت قشور النارنج عقار ناجح في مقاومة حشرة البعوض :

توصل فريق علمي مصري إلى عقار ناجح في مقاومة حشرة البعوض، وذلك باستخدام زيت قشور النارنج بعد أن أثبتت التجارب أنه الأكثر فاعلية من زيوت الموالح الاخرى في مقاومة هذه الحشرة حيث تفوقت زيوت النارنج على سائر زيوت قشور اليوسفي والجريب فروت والبرتقال البلدي وأبو سرة والليمون.

ويقول الباحث المصري بالمركز القومي للبحوث الدكتور سميح منصور لـ«الشرق الأوسط» : إنه تمكن بالاشتراك مع الدكتورة أسماء ذو الهمة الشرقاوي والدكتورة أمنية رشاد بعلوم بنات جامعة الأزهر من اختبار فاعلية الزيوت المستخلصة من قشور الـ٦ حمضيات هذه، بالإضافة إلى مركب الليمونين والمبيد الحشري «ملاثيون»، وذلك ضد بعوضة «كيولكس بيبينز». وأكد أن النتائج أثبتت أن زيت قشور ثمار النارنج كانت أشد الزيوت سمية على الطور اليرقي للبعوض وكانت الجرعة الكاملة تمثل ٧٧,٦ جزء في المليون بينما كان زيت قشور البرتقال أبو سرة أقلها سمية وبلغت ١٣٦,٤ جزء في المليون في حين بلغت سمية مركب الليمونين ١٢٦,١ جزء في المليون وكانت سمية مبيد الملاثيون ١,٠٦ جزء في المليون فقط.

ويذكر الباحث المصري أن خلط الزيوت مع بعضها البعض أو مع المبيد ملاثيون قد

أحدث تأثيرات سمية نشطة ضد يرقات البعوض، أما بالنسبة للطور البالغ لها فقد تفوق زيت قشور الليمون في السمية وبلغت سميته ١٣٢ ,٠ مليجراما للسنتمتر المربع وكان زيت البرتقال البلدي أقل الزيوت المختبرة سمية إذ بلغ ١٤٠ ,٠ مليجبرام وكان مركب الليمونين من دون ذلك في سميته مؤكدا أنه من بين الزيوت الستة المختبرة أظهرت اربعة منها تأثيرًا طاردًا لإناث البعوض وكان أكثرها قوة هو زيت الجريب فروت وكان زيت قشور اليوسفي أقلها.

وأشار إلي أن زيت اليوسفي كان فعالا في تأثيره بخلطه علي مركب الليمونين وأن التحاليل أثبتت احتواء هذه الزيوت جميعًا على نسب عالية من مركب الليمونين تراوحت بين ٩٧ ,٥١٪ و٣٢ ,٩٥٪ وهو الأمر الذي يثبت أن مركب الليمونين لديه خصائص إبادة ضد البعوض لكن فعاليته تزداد بشكل كبير عند وجوده مع الزيت المستخلص من قشور الحمضيات، وهو ما يناسب الاتجاه العالمي نحو استخدام وسائل آمنة لمكافحة الحشرات بعيدا عن الكيماويات المخلطة التي أضرت بالبيئة وتسببت مشكلات لا حصر لها.

*****

نبق- سدر (ziziphus)

ذكر أبو نعيم في كتابه « الطب النبوي » مرفوعًا : « إن آدم لما أهبط إلى الأرض كان أول شيء أكل من ثمارها النبق » .

وقد ذكر النبي ﷺ النبق في الحديث المتفق على صحته أنه « رأى سدرة المنتهى ليلة أسري به وإذا نبقها مثل قلال هجر » .

والنبق ثمر شجر السدر يعقل الطبيعة وينفع من الإسهال ويدبغ المعدة ويسكن الصفراء ويغذي البدن ويشهي الطعام ويولد بلغما وينفع الذرب الصفراوي ، وهو بطيء الهضم وسويقه يقوي الحشا ، وهو يصلح الأمزجة الصفراوية وتدفع مضرته بالشهد .

واختلف فيه هل هو رطب أو يابس ؟ على قولين . والصحيح أن رطبه بارد رطب ويابسه بارد يابس .



قال تعالى : ﴿ وَأَصْحَٰبُ ٱلْيَمِينِ مَآ أَصْحَٰبُ ٱلْيَمِينِ ﴿٢٧﴾ فِى سِدْرٍ مَّخْضُودٍ ﴿٢٨﴾ وَطَلْحٍ مَّنضُودٍ ﴾ [الواقعة: ٢٧-٢٩].

وعن مالك بن صعصعة عن النبي ﷺ أنه رأى سدرة المنتهى ليلة أسري به وإذا نبقها مثل قلال هجر، [رواه البخاري].

و في الحديث الصحيح الذي رواه الستة وأحمد أن النبي ﷺ قال: « اغسلوه بماء وسدر ». وقال ابن كثير عن قتادة: كنا نحدث عن « السدر المخضود » أنه المورق الذي لا شوك فيه، فإن سدر الدنيا كثير الشوك قليل الثمر.

وقال الحافظ الذهبي: الاغتسال بالسدر ينقي الرأس أكثر من غيره ويذهب الحرارة ، وقد ذكره رسول الله ﷺ في غسل الميت. والنبق ثمر السدر شبيه بالزعرور يعصم الطبع ويدبغ المعدة.

وزاد ابن القيم: أنه ينفع من الإسهال ويسكن الصفراء ويغذو البدن ويشهي الطعام وينفع الذرب الصفراوي وهو بطيء الهضم وسويقه يقوي الحشا ، وهو يصلح الأمزجة الصفراوية.

والسدر Zizyphus Spina Christi أو الشوك المقدس Christs Thorn

نبات شجيري شائك، بري وزراعي موطنه شبه الجزيرة العربية واليمن ويزرع في مصر وسواحل البحر الأبيض المتوسط.

وهو من الفصيلة العنابية أو السدرية Rhamnaccae، والنبق هو ثمر السدر حلو الطعم عطر الرائحة.

أهم العناصر الفعالة الموجودة فيه هي سكر العنب والفواكه وحمض السدر Acide Zizyphique وحمض العفص، ثماره مغذية وتفيد كمقشع صدري، وملينة وخافضة للحرارة ونافعٌ في الحصبة وقرحة المعدة. مغلي أوراقه قابض طارد للديدان ومضاد للإسهال ومقوٍ لأصول الشعر. ونافع من الربو وآفات الرئة.

ويمكن أن تضمد الخراجات بلبخة محضرة من الأوراق. وطبيخ خشبه نافع من قرحة الأمعاء ونزف الدم والحيض والإسهال. وصمغه يذهب الحزاز.

شجرة متباينة في الطول فقد يصل ارتفاعها إلى خمسة أمتار فاكثر. أوراقها بسيطة لها عروق واضحة وبازرة ، الأزهار بيضاء مصفرة. الثمار غضة خضراء تصفر عند النضج ثم تحمر عندما تجف. شجرة السدر قديمة قدم الانسان. ويقال : إن من أغصانها الشوكية صنع اليهود الإكليل الذي وضعوه على رأس ما شبه لهم بأنه المسيح عليه السلام عندما صلبوه ، ومن هنا جاء الاسم العلمي للنبات.

ولنبات السدر عدة أسماء مثل عرج، زجزاج، زفزوف، إردج، غسل، نبق، ويطلق على ثمار السدر نبق، جنا، عبري، ويعرف السدر علميا باسم Ziziphus Spina-csisti والموطن الأصلي للسدر بلاد العرب وتنتشر في كل جزء من أجزاء المملكة وينمو طبيعيا وهو من الأشجار التي يكن لها المواطنون كل احترام وتقدير.

الأجزاء المستخدمة من النبات : القشور والأوراق والثمار والبذور

المحتويات الكيميائية : تحتوي الأجزاء المستعملة على قلويدات وفلافونيدات ومواد عفصية وسيترولات وتربينات ثلاثية ومواد صابونية وكذلك المركب الكيميائي المعروف باسم ليكوسيانيدين وعلى سكاكر حرة مثل الفركتوز والجلوكوز والرامنوز والسكروز.

الاستعمالات : لقد عرف السدر منذ آلاف السنين، فقد ورد ذكر شجرة السدر في القرآن الكريم فهي من أشجار الجنة يتفيأ تحتها أهل اليمين .

حيث قال تعالى: ﴿ وَأَصْحَٰبُ ٱلْيَمِينِ مَآ أَصْحَٰبُ ٱلْيَمِينِ ﴿٢٧﴾ فِى سِدْرٍ مَّخْضُودٍ ﴿٢٨﴾ وَطَلْحٍ مَّنضُودٍ ﴾ [الواقعة :٢٧-٢٩].

كما جاء ذكر شجرة السدر في سورة سبأ، قال تعالى: ﴿ لَقَدْ كَانَ لِسَبَإٍ فِى مَسْكَنِهِمْ ءَايَةٌ ۖ جَنَّتَانِ عَن يَمِينٍ وَشِمَالٍ ۖ كُلُوا۟ مِن رِّزْقِ رَبِّكُمْ وَٱشْكُرُوا۟ لَهُۥ ۚ بَلْدَةٌ طَيِّبَةٌ وَرَبٌّ غَفُورٌ ﴿١٥﴾ فَأَعْرَضُوا۟ فَأَرْسَلْنَا عَلَيْهِمْ سَيْلَ ٱلْعَرِمِ وَبَدَّلْنَٰهُم بِجَنَّتَيْهِمْ جَنَّتَيْنِ ذَوَاتَىْ أُكُلٍ خَمْطٍ وَأَثْلٍ وَشَىْءٍ مِّن سِدْرٍ قَلِيلٍ ﴾ [سبا:١٥ ، ١٦] .

كما ورد ذكر السدر في سورة النجم ، قال تعالى: ﴿ عِندَ سِدْرَةِ ٱلْمُنتَهَىٰ ﴿١٤﴾

عِندَهَا جَنَّةُ ٱلْمَأْوَىٰٓ ۝ إِذْ يَغْشَى ٱلسِّدْرَةَ مَا يَغْشَىٰ ﴾ [النجم:١٤-١٦] .

كما ذكر السدر في القراطيس المصرية القديمة. يقول كمال (١٩٢٢) في كتابه « الطب المصري القديم » : إن من بين العقاقير التي كانت تستخدم في التحنيط: القار البلبسم السدر خشب الصندل الحنظل السذاب الصبار التراب العسل والشمع.

وعن السدر يقول داود الأنطاكي (١٠٠٨هـ) « إنه شجر ينبت في الجبال والرمال ويستنبت فيكون أعظم ورقا وثمرًا. وأقل شوكًا. وهو لا ينثر أوراقه ويقيم نحو مائة عام. إذا غلي وشرب قتل الديدان وفتح السدود وأزال الرياح الغليظة، ونشارة خشبه تزيل الطحال والاستسقاء وقروح الأحشاء والبرى منه أعظم فعلا، وسحيق ورقه يلحم الجروح ذرورًا ويقلع الأوساخ وينقي البشرة وينعمها ويشد الشعر..وعصير ثمره الناضج مع السكر يزيل اللهيب والعطش شربا. ونوى السدر إذا دهس ووضع على الكسر جبره وإذا طبخ حتى يغلظ ولطخ على من به رخاوة والطفل الذي أبطأ نهوضه اشتد سريعًا.

ويقول التركماني عن السدر « للسدر لونان، فمنه غبري، وهو الذي لا شوك له، ومنه ضال وهو ذو الشوك. وقيل الضال ما ينبت في البراري والغبري ما ينبت على النهار.. وثمره النبق. والنبق نافع للمعدة، عاقل للطبيعة، ولا سيما إذا كان يابسًا وأكله قبل الطعام؛ لأنه يشهي الأكل. وإذا صادق النبق رطوبة في المعدة والأمعاء عصرها فأطلقت البطن، والنبق الحلو يسهل المرة الصفراء المجتمعة في المعدة.

ويضيف التركماني: أجود السدر أخضره، العريض الورق، دخانه شديد القبض، وصمغه يذهب الحرار ويحمر الشعر.. الورق ينقي الأمعاء والبشرة ويقويها، ويعقل الطبع ومجفف للشعر ويمنع من انتشاره وينضج الأورام والجرعة من هذا الورق درهم ».

ويقول ميلر في السدر : « إن الثمرة بالكامل تؤكل بما في ذلك النواة، وأن الأهالي في عمان يسحقون كمية من هذه الثمار ليحصلوا على نوع من الجريش، يؤكل إما نيئًا وإما بعد طبخه في الماء والحليب أو مخيض الحليب.

والثمار تؤكل ليس كغذاء فقط، ولكن لخصائصها الطبية، إذ أنها تنظف المعدة وتنقي الدم، وتعيد الحيوية والنشاط إلى الجسم، كما أن تناول كمية كبيرة من الثمار يدر الطمث عند النساء وقد يؤدي إلى الإجهاض.

كما تستخدم الأوراق المهروسة أو المطحونة كمادة لتنظيم الجسم أو الشعر، ويقال أن الشعر المغسول بهذه الأوراق يصبح ناعما ولامعا جدًا. كما يستخدم مهروس الأوراق في عمل لبخات لعلاج المفاصل المتورقة والمؤلمة".

أما في السعودية فيقول عقيل ورفاقه في نبات السدر : « إن الخلاصات المحضرة من قشوره وجذوره وساقه تستعمل علاجا في الحمى، واضطرابات المعدة، والتهابات الحلق والقصبة الهوائية، كما تستعمل الأوراق لعلاج اضطرابات الجلد والجروح ».
ويقول شاه ورفاقه أن الأهالي في السعودية يستعملون نبات السدر في علاج الكثير من الأمراض منها استعمال القلف والثمار الطازجة في علاج الجروح والأمراض الجلدية.

كما تستخدم الثمار في علاج الدوسنتاريا وتستخدم الأوراق للتخلص من الديدان الحلقية.

كانت أوراق السدر تستخدم على نطاق واسع لغسل الشعر في السعودية وما زال بعض السيدات يفضلن غسل شعورهن بالسدر فهو يقضي على الشقرة أيضا وملمع للشعر .

*****

النعناع (Mentha piperit)

الأجزاء المستعملة في النعناع : النبتة خصوصاً الورق .

موطن وتاريخ النعناع : يزرع في بقاع المعمورة خصوصاً المناطق المعتدلة في آسيا وأوروبا ، وحسب التاريخ يذكر بأن الإغريق والرومان وضعوا أكاليل النعناع فوق رؤوسهم في احتفالاتهم وولائمهم ومآدبهم ووضعوا النعناع على موائد الطعام كما عمل الطهاة عندهم على وضع النعناع في خلطات الطعام والمرق عندهم ، كما مزجوا الخمور بنكهة النعناع وزيت النعناع .

وتذكر التقارير بأن الأطباء الإغريق استعملوا نوعان من النعناع في وصفاتهم الطبية . كما أن قدماء المصريين زرعوه ، وقد استعمل النعناع بكثرة في أوروبا بواسطة الأطباء في حوالي منتصف القرن الثامن عشر الميلادي .

الجزء الطبي : يعتبر النعناع في المركز الأول بين النباتات المستخلص منها الزيت ، نسبة إلى أهمية زيته من بين الزيوت ، وهو شفاف ، سائل أصفر إلى أخضر اللون ، ومع مرور الوقت يتكثف هذا الزيت ويتحول لونه إلى أحمر .

أهم مركبات زيت النعناع هو المينثول :

- يحتوي زيت النعناع مركبات أخرى منها :

Methylacetate , isovalerate , Methone , Cineol , Inactive pinene , Limonene .

- وبعض المكونات الأخرى وهي أقل أهمية .

استعمالات وفوائد النعناع الطبية

يعتبر زيت النعناع من أكثر الزيوت الطيارة استعمالاً.

١ـ أهم خواص زيت النعناع كونه مضاداً للمغص ، له تأثير طارد لأرياح البطن مجشئ ، فاتح للشهية ، مزيل لعسر الهضم ، يزيل النفخة والمغص .

٢ـ يستعمل النعناع استعمالاً واسعاً لمرضى الكوليرا والإسهالات .

٣ـ للنعناع استعمال خاص حيث يمزج مع المسهلات لكي يزيل بعض الآثار الجانبية ، كما يزيل الدوخة والإحساس بالمرض والاستفراغ .

٤ـ يلعب النعناع دوراً في رفع درجات الحرارة بداخل الجسم ، وإحداث التعرق .

٥ـ يستعمل شاي النعناع في مرض خفقان القلب .

٦ـ النعناع يهدئ نوبات السعال الحاد المزعجة .

٧ـ يكافح نوبات الصداع والشقيقة موضعيًا وشرباً .

٨ـ يوقف نوبات الأرق ويسهل النوم .

٩ـ يزيل الدبغ الداكنة عن الجلد ، ويبيض لون البشرة .

١٠ـ يدر البول ، يفتت الحصى والرمل .

١١. مخفض للطاقة الجنسية ويمنع الاحتلامات الليلية .

١٢ـ يعتبر شرابه الساخن من أنجح الأدوية لمعالجة اضطرابات المرارة، وهو يزيل المغص المعوي والمعدي والمراري ومغص الحيض ويدر الصفراء ويساعد على هضم الطعام ويطرد الغازات المعوية.

١٣ـ كما أن حرق أوراقه في الغرفة المغلقة يفيد في تخفيف حدة الزكام، وتوضع أوراقه

الساخنة في كيس من القماش وتستخدم كمكمدات تفيد في الآلام العصبية في مكان وضع المكمدات.

١٤ـ أثبتت التجارب التي أجراها عدد من الباحثين الأمريكيين أن استنشاق نبات النعناع ينبه الحواس ويعطي الإنسان قدرة على التركيز في العمل الذهني، ويفسر الباحثون ذلك بأن رائحة النعناع تنشط الموجات الكهربية في المخ. انظر كتاب « القانون في الطب » لابن سينا ـ بتصرف يسير .

أنواع النعناع :



النعناع البري : ويُعرف هذا النبات باسم حشيشة الهر وقطرم الهر ويُعرف في جنوب المملكة بالغشوة. النبات عشب معمر عطري يصل ارتفاعه إلى حوالي متر، له أوراق قلبية بشكل أخضر إلى رمادي وأزهار بيضاء منقطة بألوان أرجوانية جميلة .

يُعرف النبات علمياً باسم .Nepeta Catatria .

الجزء المستخدم جميع أجزاء النبات الهوائية.

الموطن الأصلي للنبات أوروبا ، وقد وطنت في أمريكا الشمالية.

ينمو بشكل عفوي في جنوبي المملكة العربية السعودية وعلى نطاق واسع .

يحتوي النعناع البري على زيوت طيارة وأيريدويدات وحموض عفصية. والزيت الطيار من أهم مكوناته ألفا وبيتا والنيتبالاكتون والستيروفلول والجيرانيول .

يستخدم النعناع البري على نطاق واسع منذ الأزمنة القديمة فقد كتب كيوغ في كتاب الأعشاب الطبية الأيرلندية أن هذه العشبة تحث على التبول وتفتح انسدادات الرئتين ، كما تجلب النوم، والغريب أن هذا النبات يسمم القطط. والجرعة من هذا النبات كمهدي ملعقة أكل على ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٠ دقائق لينقع ثم يشرب قبل اللجوء إلى النوم مباشرة .

النعناع البلدي : وهو يؤكل طازجا لفتح الشهية ومع السلطة ويصنع منه شراب النعناع

وهو لذيذ الطعم ومفيد جدًا وذلك بأن توضع عدة أوراق نعناع في فنجان ماء مغلي ويحلى بالسكر ويترك دقيقتين ويشرب ساخنًا ، ويضاف مسحوق النعناع المجفف إلى بعض الأطعمة فيزيد في طيب نكهتها ويخفف من تأثير الحموضة على الجسم .

وصف النبات : الساق خضراء والأوراق جالسة والأزهار زرقاء متجمعة في عناقيد وأخرى جانبية وهو نبات عشبى تستعمل منه الأوراق والسيقان.

المكونات : زيت النعناع البلدى عديم اللون أو أصفر يحتوى على مادة الكارفون بنسبة ٦٠٪ ومواد أخرى أهمها الليمونين والفيلاندرين والبنين وقليل من المنثون ومواد دابغة تانينية .

طريقة استعماله : يجهز مستحلب النعناع بإضافة ملعقة كبيرة من مطحون الأوراق الجافة لكل فنجان من الماء الساخن ويشرب من ٢-٣ مرات يوميًا ويمكن مزجه بالحليب .

موانع الاستعمال: يمنع في حالات الحميات وعند وجود استعداد للقيء لأنه يثيره ويزيد من جفاف الفم والشعور بالعطش .

الفوائد الطبية للنعناع البلدي :

يقول داود الأنطاكى في التذكرة : « النعناع يمنع الغثيان وأوجاع المعدة ويطرد الديدان بالعسل والخل وإن أكل منع الطعام من أن يحمض ويسكن وجع الأسنان ويقوى القلب وينبغي أن يجفف في الظل لتبقى قوته عطرية.

يستعمل النعناع كمهدئ لهياج الأعصاب ويريح الأحشاء من الغازات ويفيد في علاج الربو والسعال ويسهل التنفس ويدر البول ويسكن المغص الكلوي وآلام الحيض ، ويستعمل كغرغرة للأسنان ويستخدم لعلاج التهابات الثدي بالنسبة للمرضعات.

ويحتوي النعناع على قيمة غذائية رائعة فهو يجدد الدم ويمنع الغثيان ، وأوجاع المعدة والمغص والحموضة والفواق (الزغطة) ، ويمتص الغازات ويخدر ويدر ويفيد في النقرس والحكة والبواسير ، وماؤه إذا وضع معه السكر كان شرابًا قاطعًا لأنواع الصداع وضعف البصر وآلام الرأس وينقي الصدر من البلغم ويسكن وجع الأسنان إذا مضغت أوراقه الخضراء ، وهو مفعول مضاد للتشنج .

هناك نقطة أيضا يجب التنبيه لها لمنع ارتخاء فم المعدة ، وهي عدم شرب النعناع بكثرة ، نظرًا لوجود مادة المينثول التي تعمل على ارتخاء فم المعدة ، والله أعلم...

النعناع الفلفلي أو البستاني (Peppermint) : هو هجين من النعناع المائي (Water mint) والنعناع السنبلي (Spearmint) واسمه العلمي Mentha piperita L. ويتبع الفصيلة الشفوية Labiaceae. موطنه ينمو في كل البلاد العربية بريًا أو مزروعاً.

الوصف النباتي: عشب معمر عطري، يحمل أوراقاً بسيطة، متقابلة، والأزهار صغيرة في نورات هامية لونها بنفسجي خفيف.

الجزء الطبي : الأوراق قبل ظهور الأزهار والقمم الزهرية الجافة. والجوهر الفعال هو زيت النعناع وهو زيت طيار يقطر من الأوراق والأغصان الرفيعة، والرؤوس المزهرة، وأهم المركبات التي يحتويها هي: المينثول Menthol، وقليل من الليمونين، والصنوبرين، واليوكاليبتول، وحامض التانيك. والمركب الأخير هو المصدر الفعال القابض للنعناع.

وأهم فوائده الطبية

من الداخل: يعتبر مستحلب النعناع من أنجح الأدوية لعلاج الاضطرابات المرارية والمعوية وطرد الغازات وهو مدر للصفراء ومضاد للإلتهابات.

شاي النعناع البستاني هو علاج تقليدي للمغص عند الأطفال، وأُثبتت فاعليته من التجربة في دراسة تم إجراؤها أيضاً على الأعشاب التالية: عرق السوس، رعى الحمام، الشمر .. لكن ينبغي استخدامه بحرص مع الأطفال بعد استشارة طبيب الأطفال.

تكون مقادير الشاي كوب من الماء المغلي (حوالي ٢٥٠ مليلتر) مضافاً إليها ٥ جرامات من أوراق النعناع الجافة وتترك منقوعة في الماء من ٥-١٠ دقائق، وبتناول من ثلاثة إلى أربعة أكواب يوميًا بين الوجبات يساعد على تخفيف آلام المعدة والأمعاء.

- لعلاج اضطرابات الأمعاء تُؤخذ من ١-٢ كبسولة والتي تحتوي على زيت النعناع بنسبة ٠,٢ مليلتر من مرتين إلى ثلاث في اليوم.

-زيت النعناع البستاني مهدئ للمعدة حيث يساعد في تهدئة تقلصات الأمعاء وينظم من عمل الجهاز الهضمي ويزيد من كفاءته، يستخدم زيت النعناع أو شاي النعناع في علاج الغازات وعسر الهضم .. وأيضاً يساعد في إفراز العصارة الصفراوية من الصفراء.

- هناك بعض نتائج الأبحاث أظهرت أنه بإضافة زيت النعناع والكراوية إلى الأقراص التي تعالج الاضطرابات المعوية يكون له تأثير فعال.

- أظهرت دراسة في استخدامه الموضعي كزيت مع زيت الأوكالبتوس أو بمفرده لإرخاء العضلات وتقليل الإجهاد والتوتر ، وهذا يفسر فائدته في علاج الصداع العصبى وتقليل الآلام بالمثل.

من الخارج: يعالج التهاب الثدي بوضع لبخة من أوراق النعناع ولباب الخبز والخل.

تسكين الآلام العضلية بوضع كيس من الشاش مملوء بأوراق النعناع بعد تسخينه ووضعه على موضع الألم.

يعالج الزكام عند الأطفال باستنشاق بخار الأوراق الموضوعة فوق الموقد.

والنعناع البلدي وهو Mentha viridis L. يختلف عن النعناع الفلفلي بساقه الأخضر وأوراقه الجالسة غير المعنقة، وأزهاره الزرقاء، ويستخرج منه أيضاً زيت طيار – زيت النعناع– ويحتوي على كارفون والليمونين، ويستخدم كمشروب ساخن لعلاج الانتفاخ والمغص وفي تحسين طعم المأكولات والحلوى.

ولزيت النعناع خواص مطهرة؛ ولذلك يدخل في تحضير معاجين الأسنان وصناعة الصابون.

- لعلاج الصداع يدهن خليط من زيت النعناع مع زيت الأوكالبتوس والمخفف بزيت آخر حيث يتم دهانها على عظام الوجنتين عند بداية الصداع مع الاستمرار في الدهان كل ساعة يمتد مفعول زيت النعناع المهدئ إلى الاستخدام الموضعي، فعند دهانه الموضعي يكون لديه القدرة على تقليل الألم وزيادة التدفق الدموي للمنطقة المصابة. حتى تشعر بتحسن الألم.



الهندباء Taraxacum officinalis

تعرف الهندباء بأسماء أخرى مثل الطرخشون، والشيكوريا، والهندب، والسريس، واللعاعة. وفي الغرب، تعرف بالكرة المنفوخة، والدودة الأكالة، والساعة المجنونة، وزهرة الربيع الأيرلندية، وأسنان الأسد، والبوال، وتاج الراهب. والكرة الصفراء وأنف الخنزير.

كما أن هناك أنواعاً أخرى مثل الهندباء البرية والمعروفة عاميًا باسم (بوجنج ينج) وعلميًا باسم Tomongolicum. وهذا النوع يستخدم في الصين بلد المنشأ لعلاج أمراض الكبد.

وهناك أنواع أخرى أيضاً، وجميع هذه الأنواع تنمو وتزرع بكثرة في أوروبا وبالأخص في بريطانيا وألمانيا وفرنسا وفي أمريكا والهند وآسيا وأفريقيا. ويقدس الفرنسيون نبات الهندباء حيث يعملون من جذورها قهوة تنافس قهوة البن.

الهندباء البرية: الهندباء البرية نبات عشبي .

الجزء المستعمل، منه: الجذور والأوراق والأزهار .

Taraxacum afficinalis

يعرف علميًا باسم Chicorium intybus : تحتوي الجذور على ٥٨٪ إنيولين وسيسكوتربين لاكتونز ، وكذلك فيتامينات ومعادن.



تستعمل الهندباء البرية مقوية للكبد وللجهاز الهضمي.. ويشبه تأثير جذور النبات تأثير جذور الهندباء الطبية.. تستخدم جذور نبات الهندباء البرية بعد تحميصها وسحقها كبديل للقهوة حيث يعمل منها مشروب مماثل للقهوة.

يعتبر الأسيتامينوفين (Acetaminophen) في الجرعات العالية سامًا للكبد، وإذا كانت الجرعة عالية جداً فإنه قاتل.. وفي دراسة أجريت على الفئران التي أعطيت جرعات تقتل الفئران ١٠٠٪ من الأسيتامينوفين، والتي أعطيت خلاصة النبات حيث تم إنقاذ ٧٠٪ من الفئران وهذا يدل على كفاءة الهندباء البرية لإنقاذ الكبد.. يوجد خلاصات جاهزة تباع في الأسواق المحلية.

الطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة من الهندباء البرية وتوضع في ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة ١٥دقيقة لتنقع ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب قبل الفطور وآخر قبل العشاء يوميًا ويجب تحضير المغلي أولاً بأول يوميًا.

يقول ابن القيم: ورد فيها ثلاثة أحاديث لا تصح عن رسول الله ﷺ ولا يثبت مثلها، بل هي موضوعة، أحدها: (كلوا الهندباء ولا تنفضوه فإنه ليس يوم من الأيام إلا وقطرات من الجنة تقطر عليه). الثاني: (من أكل الهندباء، ثم نام عليها لم يحل فيه سم ولا سحر). الثالث: (ما من ورقة من ورق الهندباء إلا وعليها قطرة من الجنة).

وبعد فهي مستحيلة المزاج، منقلبة بانقلاب فصول السنة، فهي في الشتاء باردة رطبة، وفي الصيف حارة يابسة، وفي الربيع والخريف معتدلة، وفي غالب أحوالها تميل إلى البرودة واليبس، وهي قابضة مبردة جيدة للمعدة، وإذا طبخت وأكلت بخل ، عقلت البطن وخاصة البري منها، فهي أجود للمعدة، وأشد قبضًا، وتنفع من ضعفها.

وإذا تضمد بها، سلبت الالتهاب العارض في المعدة، وتنفع من النقرس، ومن أورام العين الحارة، وإذا تضمد بورقها وأصولها، نفعت من لسع العقرب، وهي تقوي المعدة، وتفتح السدد العارضة في الكبد، وتنفع من أوجاعها حارها وباردها، وتفتح سدد الطحال والعروق والأحشاء وتنقي مجاري الكلى.

وأنفعها للكبد أمرها، وماؤها المعتصر ينفع من اليرقان السددي، ولا سيما إذا خلط به ماء الرازيانج الرطب، وإذا دق ورقها، ووضع على الأورام الحارة بردها وحللها، ويجلو ما في المعدة، ويطفئ حرارة الدم والصفراء، وأصلح ما أكلت غير مغسولة ولا منفوضة؛ لأنها متى غسلت أو نفضت، فارقتها قوتها، وفيها مع ذلك قوة ترياقية تنفع من جميع السموم.

وإذا اكتحل بمائها نفع من العشا، ويدخل ورقها في الترياق، وينفع من لدغ العقرب، ويقاوم أكثر السموم، وإذا اعتصر ماؤها، وصب عليه الزيت، خلص من الأدوية القتالة، وإذا اعتصر أصلها، وشرب ماؤه، نفع من لسع الأفاعي، ولسع العقرب، ولسع الزنبور، ولبن أصلها يجلو بياض العين. أ. هـ.

ومن خصائص نبات الهندباء:

أنه مرمم، ضد فقر الدم، فاتح للشهية ، مطهر، مدر، مسهل خفيف، مفرغ للصفراء،

دافع للحمى، طارد للديدان. ولذلك فإنه يوصف لعلاج حالات : فقر الدم ، آفات الكبد ، أجهزة العظم ، مسالك البول ، الإمساك ، النقرس ، التهاب المفاصل ، والرمال والحصى ، فقد شهية الطعام ، الوهن النفسي ، الأمراض الجلدية، والاستسقاء.

بل يشير الأطباء إلى أن الهندباء منشط عام ومجدد للأعصاب لاحتوائها على ما يعادل ١٪ من وزنها فوسفور ، وتستخدم لعلاج الروماتيزم والأمراض الجلدية، أما أثرها المسهل فهو ذو فاعلية مزدوجة بفضل الخمائر المتنوعة التي تحتويها. أما قدرتها على طرد الحمى وهي القدرة التي ذكرها (كازن) في القرن التاسع عشر فقد أكدها (ديكو).

كما أكد (بالدن) أنها مضادة لمرض السكر، فمركباتها تسهل وظائف الكبد الخاصة بالغليكوجين وتخفض معدل البيلة السكرية. ومن جهة أخرى مستخرج نقع الهندباء في ماء مغلي لتوه يهدئ العطش الثقيل على مرضى السكر وينظم لديهم إفراز البول غير المنتظم.

ويوجد في جذور الهندباء المرة ٤٨ أنولين والسكاروز والبنتوزان، كما ويوجد غيلكوزيد الألتبين وهي المادة التي تعطي الجذور الطعم المر المفيد كمادة فاتحة للشهية.

ويفيد عشب الهندباء في حالات تشمع وتضخم الكبد خارجيًا ويستخدم لعلاج الأكزيما.

كما أن مغلي العشبة يمكن استخدامه لعلاج مسامير اللحم فضلا عن استخدامات علاجية ووقائية أخرى كثيرة.

قالوا عنها قديما: عرف قدماء المصريين الهندباء منذ أكثر من ٥٠٠٠ سنة، حيث كانوا يأكلون أوراقها كخضار وظل هذا النبات منذ أيام الفراعنة وحتى أوائل القرن السابع عشر الميلادي يستخدم كغذاء وعلاج ممتاز ومعترف به بين الأطباء آنذاك لعلاج الكبد.

قال عنها ابن سينا: الهندباء منه بري ومنه بستاني وهو صنفان عريض الورق ودقيقه، وأنفعه للكبد أمره، والبستاني أبرد وأرطب، والبري أقل رطوبة. يفتح السدد في الأحشاء والعروق، وفيه قبض صالح وليس بشديد ويضمد به النقرس، وينفع من الرمد الحار. وحليب الهندباء البري يجلو بياض العين، ويضمد به مع دقيق الشعير للخفقان، ويقوي القلب، وإذا حل خيار تنبر في مائه وتغرغر به نفع من أورام الحلق. وهو يسكن الغثي

ويقوي المعدة، وهو خير الأدوية لمعدة بها مزاج حار. وإذا أكل مع الخل عقل البطن، وهو نافع لحمى الربع والحميات الباردة.

وقال ابن البيطار: كل أصناف المندباء إذا طبخت وأكلت عقلت البطن، ونفعت من ضعف المعدة والقلب، والضماد بها ينفع للخفقان وأورام العين الحارة، وهي صالحة للمعدة والكبد الملتهبتين، وتسكين الغثيان وهيجان الصفراء، وتقوي المعدة والشربة منها ٧٠ درهماً.

وقال داود الأنطاكي: الهندباء تذهب الحميات والعطش والخفقان واليرقان والشلل وضعف الكبد والكلى شرباً مع الخل والعسل، والصواب دقها وعصرها، والبرية من الهندباء تسمى اليعضيد، وزهرها يسمى خندريل». وقال ابن قيم الجوزية: «أصلح ما أكلت غير مغسولة ولا منفوضة ؛ لأنها متى غسلت أو نفضت فارقتها قوتها، وفيها مع ذلك قوة ترياقية تنفع من جميع السموم.

كما وصفوها قديماً للمصابين في الكبد لتنشيط إفرازاته وإفرازات الصفراء، وإذا أضيف الثوم إلى الهندباء فإنها تصلح للمصابين بعسر الهضم. ومما يذكر أن الهولنديين كانوا أول من فكر في استعمال جذور الهندباء اليابسة ومزجها بالبن، وصنع قهوة الهندباء منها وجعلها مشروباً مقوياً للأمعاء. ومما يذكر أن الهندباء البرية أكثر فائدة من الناحية الغذائية من الهندباء البستانية.

الجزء المستخدم: تستخدم جميع أجزاء نبات الهندباء سواء الأجزاء الهوائية (السيقان والأوراق والأزهار) أو الأجزاء المطمورة تحت سطح الأرض (جذور وجذامير).

وفي الطب الحديث: يحتوي النبات على مواد مرة وتعرف باللاكتونات السيكوتربينية، وكذلك تربينات ثلاثية، وسيترولات، وفلافونيدات وهلام، وإينولين وقلونين، ونياسين وتاركساسيرين وفيتامينات ودهون وصموغ وراتنجات وكولين ومواد دباغية وزيوت طيارة بالإضافة إلى بعض المعادن الهامة مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم والحديد والمغنيسيوم والمنجنيز والنحاس والفوسفور، وكذلك مواد سكرية وأحماض أمينية ونشا.

وقد قال عنها العالم دانيال موري مؤلف كتاب: The scientific

Validation of Herbal Medicine and Herbal Tonic Therapies:

إن أوراق نبات الهندباء، لها تأثير مدر عظيم وهذا يعني إخراج السوائل الزائدة من الجسم.. وأما الجذور فهي علاج ناجع للبرقان.. يحتوي نبات الهندباء على مركبات كيميائية كثيرة من أهمها: سيسكوتربين لاكتون، تربينات ثلاثية، فيتامينات أ، ب، ج ، د، كومارينات، كاروتينويدز وكالسيوم وبوتاسيوم وتراكساكوزايد وأحماض فينولية. ولقد نشرت الأبحاث الألمانية أن جذور نبات الهندباء لها تأثير مميز على الكبد وأنه ينشط المرارة لإفراز الصفراء ويعتبر من أفضل الأعشاب على الإطلاق كطارد لسموم الكبد ويعمل أساساً على الكبد والمرارة لمساعدتهما في إخراج المخلفات منهما ، كما أنه يقوم على تنظيف الكلى وإخراج سمومها.

وتعتبر جذور وأوراق الهندباء من أفضل الأدوية العشبية للمرارة حيث تعمل على عدم تكون حصاة المرارة وربما تذيب الحصوات المتكونة.. يمكن استعمال الهندباء أكلاً فهي تعتبر غذاء بالإضافة إلى كونها دواء وتوجد منها مستحضرات صيدلانية تباع في الأسواق المحلية.

وهناك دراسات علمية أجريت على أوراق الهندباء حيث نشر بحث قيم في مجلة النباتات الطبية العالمية توصي باستخدام أوراق الهندباء كأفضل مادة لإدرار البول.

أما بالنسبة لجذور الهندباء فقد درسه الألمان وذكروا أن نتائج الدراسة أثبتت جدوى الجذور في علاج أمراض الكبد وتنبيه المرارة لإدرار الصفراء، بالإضافة إلى إثبات أن الجذور، تعتبر من أفضل الملينات.

كما أثبتت الدراسات أن الجذور تعتبر علاجاً فعالاً للكلى حيث يخلصها من المواد السامة عن طريق البول.

وأثبتت الدراسة أيضا أنه يمكن استخدام جذور وجذامير الهندباء لتخفيف آلام النقرس.

وتعتبر جذور وجذامير الهندباء أحد العقاقير المسجلة في دستور الأدوية الأمريكي كعلاج لأمراض الكبد.

كما اعتبرت السلطات الألمانية جميع أجزاء الهندباء صالحة لعلاج أمراض الكلى وأفضل المواد إدراراً للبول. أيضا أثبتت الدراسات الحديثة أن نبات الهندباء يخفض نسبة

السكر في الدم، وذلك في حيوانات التجارب. ويمكن أن يلعب ذلك دوراً كبيراً في عـلاج سكر الدم لدى الإنسان بعد الانتهاء من دراسته.

وقد نجح الصينيون في أبحاثهم في علاج أمراض الشعب الهوائية والجهاز التنفسي بواسطة استعمال جذور الهندباء.

توجد عدة مستحضرات من الهندباء وهي كبسولات وأقراص ، ويمكن تحضير منقوع من مسحوق النبات ومغلي وخلاصات وصبغات ومراهم :

أ. للاستعمالات الداخلية :

- يستعمل مغلي الأوراق لعلاج سوء الهضم ولنقص الشهية، حيث تؤخذ ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين بعد سحقها أو تقطيعها، وإضافتها إلى كوب ماء مغلي، ثم يصفى الماء بعد ١٥ دقيقة من وضع أوراق الهندباء في الكوب ويشرب دافئاً. ويمكن عمل منقوع من الأوراق المسحوقة ، حيث تضاف ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق إلى كوب ماء بارد ويترك لمدة نصف ساعة ثم يصفى ويشرب.

- لعلاج الإمساك ينقع حوالي ثلاث ملاعق من أزهار النبات في حوالي لتر من الماء البارد ويشرب منها كأس قبل كل وجبة.

- تنقع حوالي ثلاث ملاعق من جذور أو جذامير الهندباء بعد سحقها مع حوالي لتر من الماء وتترك لمدة حوالي ٥ دقائق، ثم تغلى بعد ذلك لمدة ١٥ دقيقة، ويشرب منها كأس قبل كل وجبة وذلك لعلاج الكبد وكذلك المرارة حيث تمنع تكوُّن حصى في المرارة وتفتتها إن وجدت ويقال : إن هذه الوصفة جيدة لتخفيض الوزن.

- يستعمل مغلي الأوراق والأزهار والجذور معاً لمقدار ثلاث ملاعق في لتر من الماء بمقدار كوب صباحاً وآخر مساءً، وذلك لعلاج حالات الأنيميا والضعف العام وفقد الشهية.

- يمكن الاستعانة بنبات الهندباء البرية لعلاج حصر البول حيث أنها غنية بالبوتاسيوم، ويمكن شربها مغلية أو كبسولات محتوية على مستخلصها. كذلك فيتامين B6 مفيد جدًا في هذه الحالة. ويمكن إضافة نبتة الهندباء البرية أيضاً إلى السلطة فطعمها رائع، بجانب فائدتها في معالجة ومقاومة مرض احتباس السوائل في الجسم.

- وتوصف الهندباء غذاءً للمصابين في الكبد لتنشيط إفرازاته وإفرازات الصفراء، وإذا أضيف الثوم إلى الهندباء فإنها تصلح للمصابين بعسر الهضم.

ومما يذكر أن الهولنديين كانوا أول من فكر في استعمال جذور الهندباء اليابسة ومزجها بالبن، وصنع قهوة الهندباء منها وجعلها مشروباً مقوياً للأمعاء.

وتعتبر الهندباء البرية أكثر فائدة من الناحية الغذائية من الهندباء البستانية وجميع أجزاء نبات الهندباء سواء الأجزاء الهوائية (السيقان والأوراق والأزهار) أو الأجزاء المغمورة تحت سطح الأرض (جذور وجذامير).

ب- للاستعمالات الخارجية:

- يستعمل مغلي الجذور أو الجذامير على هيئة كمادات دافئة لعلاج التهابات العين.

- يستعمل منقوع الأوراق والأزهار الطازجة في علاج آلام الأطراف بواسطة التدليك.

تنبيه: تعتبر مستحضرات الهندباء مأمونة الجانب وليس هناك أخطار إلا أنه قد يحدث ارتفاع نسبة الحموضة في المعدة عند قليل من الناس.

وفي حالات نادرة جدًّا ربما يظهر طفح جلدي لدى بعض الأفراد الذين عندهم تحسس لكثير من المواد.

كما أن السلطات الصحية الألمانية قد حذرت من استخدام الهندباء في حالة الأشخاص الذين يعانون من سدد في القناة الصفراوية بالمرارة أو التهابات في المرارة.

كما يجب عدم الاستمرار في تعاطي مستحضرات الهندباء لأكثر من شهر ونصف حيث يمكن التوقف لمدة شهر ثم معاودة الاستعمال.

- يجب عدم استخدام مستحضرات الهندباء من قبل المرأة الحامل أو المرأة التي تخطط للحمل في المستقبل القريب، وكذلك المرأة المرضع، وعدم إعطاء أي من هذه المستحضرات إطلاقاً للأطفال قبل سن الثانية.

- إذا كان المريض يستخدم الأسبرين أو ملينات أو مواد ضد البرد والحكة ومضادات الحموضة أو الفيتامينات أو المعادن أو الأحماض الأمينية أو أي مستحضرات أخرى يجب

عليه عدم استخدام المندباء إلا بعد استشارة طبيبه.

- عليك عدم زيادة الجرعات المحددة.

- إذا شعرت بحرقان في القلب أو إسهال، وهذا نادر، فعليك إيقاف الدواء واستشارة طبيبك.

الحفظ والتخزين : هناك شروط للتخزين، حيث أن التخزين مهم جدًا في المحافظة على المواد الفعالة في أجزاء النبات.

ومن الملاحظ أن محلات العطارة لا تهتم بالتخزين وشروطه، فمثلاً التخزين عند درجة حرارة عالية تفسد المواد الفعالة ، وكذلك عدم تغطية الأعشاب يجعلها عرضة للتلوث ببول الفئران إذا كان المخزن غير مؤهل للتخزين، كما أن ارتفاع درجة الرطوبة وشدة الضوء تؤثر على المواد الفعالة وعليه يجب حفظ المستحضرات في مكان بارد وجاف بعيداً عن الضوء.

نقلاً عن موقع الحواج http://www.khayma.com/hawaj

وفى النهاية وتتمة للفائدة المرجوة من هذا الباب سأعرض لك عزيزي القارئ بعض التركيبات والوصفات المجربة والتي أثبتت فعاليتها مع مستخدميها.

*****

بعض التركيبات والوصفات المجربة :

العجز الجنسي

العجز الجنسي « العنة » هو عدم القدرة على الانتصاب، أو عدم القدرة على الاحتفاظ بالانتصاب فترة كافية لعمل لقاء جنسي ناجح.
أما الضعف الجنسي فيقصد به عادة قلة عدد المرات التي يستطيع فيها الشخص أداء جماع كامل وطول الفترة الزمنية بين كل جماع وآخر بمدة قد تصل إلى عدة أشهر، وقد يطلق على العنة اسم الضعف الجنسي.

والبرود الجنسي هو عدم استجابة الشخص ـ سواء الزوج أو الزوجة ـ للإثارة الجنسية عند الجماع بدرجة كافية، وقلة الرغبة في أداء العملية الجنسية أو النفور منها كلية .

وجميع ما سبق يختلف عن العقم الذي يعرف بأنه عدم القدرة على الإنجاب بعد مرور عام على إتمام لقاءات جنسية منتظمة .

* ومن الوصفات التي قد تساعد في التخلص من الضعف الجنسي والتي تعتبر منشطات طبيعية ليس لها أضرار جانبية .

الوصفة	طريقة الاستخدام
الأولى	واحد جرام من غذاء ملكات النحل مع أربعة جرام من من حبة البركة المطحونة للتو مع ثلاثة جرام من بودرة نبات الجنسنج الأصلي مع ملعقة عسل سدر غير مغشوش يضاف إلى كوب من الماء ويحرك الخليط حتى يذوب ثم يشرب على الريق يوميًّا
الثانية	نفس المقادير السابقة مع استبدال الماء بحليب الناقة
الثالثة	اثنين جرام جنسنج ، ملعقة عسل سدر ، أربعة جرام حبوب اللقاح ، تخلط مع مغلي الزنجبيل بعد أن يبرد ثم تشرب مرتين يومياً

وإليك بعض ما قيل في الأعشاب التي تساعد على التخلص من الضعف الجنسي .

المسك ـ الجنسنج - غذاء ملكات النحل -الثوم ـ البصل ـ القمح ـ الموز ـ الزنجبيل ـ حبة البركة ـ التمر ـ الحلبة ـ الحمص ـ التوت ـ الصنوبر ـ البقدونس ـ الشبت ـ الجزر والكرفس ـ لبن لناقة ـ اليقطين ـ آذريون الحدائق ـ الجوز ـ جوز الطيب ـ زيت الزعفران ـ عرق الحلاوة ـ التفاح ـ الكاكاو .

- المسك : يستعمل المسك لتنشيط القوى الحيوية والتناسلية .

- الثوم: يفيد الثوم في تقوية القدرة الجنسية.

ـ البصل: للبصل تأثير هرموني ذكري يشبه الهرمون الطبيعي، لذا فإن أكله يزيد من المني.

ـ القمح: إذا طبخ القمح باللبن والمكسرات والعسل فإنه يصبح مقويًا للطاقة الجنسية.

ـ الموز: يقوي أعضاء الإخصاب لاحتوائه على فيتامين هـ .

ـ الزنجبيل: يستخدم الزنجبيل كمقو للطاقة الجنسية .

ـ حبة البركة: تحتوي حبة البركة (الحبة السوداء) على هرمونات جنسية قوية ومنشطة

ومخصبة .

ـ التمر: غني بالفوسفور، وهو الغذاء المفضل لخلايا الدماغ والخلايا التناسلية، ومفيد للمصابين بالإنهاك الجنسي .

ـ الحلبة: مغلي بذور الحلبة مدفئ للكلى والأعضاء التناسلية .

ـ الحمص: من الأغذية المعروفة منذ زمن بعيد لعلاج الضعف الجنسي. ويمكن أن يؤكل أو أن ينقع من المساء إلى الصباح ثم يشرب النقيع قدر كوب، ويمكن إضافة العسل إليه .

ـ التوت: ورق التوت يزيد من وزن الحويصلة المنوية، مما يعني أن له تأثيرا هرمونيًا ذكريًا .

ـ الصنوبر: الصنوبر يزيد في المني .

ـ أكل الكابوريا والإستاكوزا والجمبري من المقويات .

ـ البقدونس: يعجل الشفاء من السيلان عند النساء .

ـ الشبت: يعالج الشبت الأورام في الأعضاء التناسلية بتكميدها بمغلي الحبوب .

ـ البصل: أكل البصل مقو معروف للطاقة الجنسية. وينصح بأن يؤخذ بصل أبيض (لون قشره أبيض كاللبن) ويقطع قدر ما يستطيع الرجل أن يأكله ثم يقلى في زيت الزيتون، ثم يضاف عليه سبع بيضات بلدي ويذر عليه قليل من الملح ثم يوضع على النار كالعجة ويؤكل .

ـ شرب الهندباء كالشاي المحلى بالعسل مفيد لتقوية الطاقة الجنسية .

ـ الجزر والكرفس: عصير الجزر بالكرفس والعسل منشط جنسي. كذلك ينصح بأن تقطع عروش الجزر الخضراء ثم تضرب في الخلاط مع ثلاث بيضات وملعقة عسل ويشرب .

ـ لبن النوق: يشرب لبن النوق المحلى بالعسل فإنه غاية في القوة .

ـ اليقطين: يستخدم اليقطين في علاج العجز الجنسي .

ـ آذريون الحدائق: يستعمل مستحلب الأزهار في معالجة الضعف الجنسي عند

الذكور، وذلك لاحتوائه على هرمون جنسي .

ـ العود: زيت العود مهيج جنسي خاصة إذا مزج بزيت الكهرمان .

ـ الجوز: تستخدم صبغة قشرة الجوز الخضراء لمعالجة ضعف القدرة الجنسية عند الذكور، وتعمل الصبغة بإضافة ١٢٥ سم٣ من الكحول المركز (٩٥٪) إلى عشرين جراما من قشر الجوز الأخضر في زجاجة محكمة السد، ووضع الزجاجة لمدة أسبوعين في الشمس مع خضها يوميا وتصفيتها وحفظها للاستعمال، ويعطى من الصبغة خمس نقط في المساء فقط على قطعة من السكر أو في فنجان صغير من الماء، ويستمر على ذلك لمدة بضعة شهور .

ـ جوز الطيب: زيت جوز الطيب منبه جنسي قوي، ولكن يحذر من إدمانه حتى لا يعتمد عليه الجسم كلية مما قد يؤدي إلى ضعف دائم .

ـ زيت الزعفران: مفيد لحالات الضعف الجنسي، وذلك لأنه يعمل كمقوٍّ للجهاز العصبي المركزي .

ـ عرق الحلاوة: يستعمل مع مشتقات الزئبق في علاج الزهري

ـ التفاح: شراب التفاح الخالي من الكحول يعالج الضعف الجنسي

ـ الكاكاو: يضاف مسحوق الكاكاو إلى الماء المغلي مع الحليب ويشرب كغذاء مقوٍّ ومنشط .

ـ القرع والخيار والشمام: تؤخذ كميات متعددة من البذور وتقشر وتدق وتذاب في السكر، وتؤخذ ثلاث ملاعق كل يوم.

كما يستخدم مستحلب بذور القرع لمعالجة تضخم البروستاتا عند كبار السن وما ينتج عنه من اضطرابات في التبول، ويعمل المستحلب من مقدار حفنة من البذور الطازجة تنزع عنها قشورها وتدق لهرسها قليلا، ثم يضاف إليها الماء الساخن بدرجة الغليان بنسبة فنجان واحد لكل ٢٠ جرامًا من البذور، وبعد انتظار عدة دقائق يحلى بالسكر ويشرب ساخنا .

ـ بذر الكتان: يستعمل مغلي بذر الكتان في تسكين الآلام الناتجة عن التهاب

البروستاتا؛ وذلك بشرب فنجان أو فنجانين من مغلي بذر الكتان في اليوم بجرعات صغيرة .

* يؤخذ البصل ويسحق ليعصر ماؤه ثم يضاف قليل من هذا العصير مع عسل النحل ويمزجان معا ثم يوضع المزيج على نار هادئة حتى يتبخر ماء البصل ويبقى العسل الذي ينزل من على النار ليبرد ويوضع لوقت الحاجة .

وعند الاستعمال تؤخذ أوقية من هذا العسل وتمزج مع ثلاث أوقيات من ماء قد نقع فيه الحمص يومًا وليلة ثم يشرب من هذا المزيج ليلا قبل النوم فإنه يقوى الانتصاب عند الرجل ويزيد من قواه الجنسية..

* المداومة على أكل صفار البيض على الريق يقوى الجماع أما إذا أكل صفار البيض مع البصل المدقوق فإنه يزيد من القوة الجنسية بدرجة مدهشة..

*إذا أخذ من البيض قدر ما يشبع الرجل ثم يوضع في طاجن ويوضع عليه سمن بلدي أو زبدة ويغلى مع البيض حتى يستوي البيض في السمن ثم يوضع فوقه ما يغمره من عسل النحل ويخلط ببعضه ويؤكل بقليل من الخبز حتى الشبع فإنه جيد جدا لزيادة القوى الجنسية. .

*شرب كأس من عسل النحل عند النوم بالإضافة إلى أكل ٢٠ حبة من اللوز ومائة حبة من الصنوبر والمداومة على ذلك على مدار ثلاثة أيام وليال فإنه يظهر قوى جنسية مدهشة. .

* إذا دق بذر الكرفس ونخل مما علق به ثم خلط بعد ذلك بسكر أبيض ومزج الجميع بسمن بقرى وشرب منه ثلاثة أيام فإنه يزيد من القوى الجنسية.

* **وصفات لتقوية الجماع** : أن تأخذ القرنفل وزن درهم ثم يسحق ناعمًا ويوضع في الحليب ويشرب على الريق صباحا فإنه جيد لزيادة قوة الرجل الجنسية .

* يؤخذ الحمص وينقع في ماء الجرجير حتى يربو (ينفش) . . ويجفف ويغلى بسمن بلدي على نار هادئة ويؤخذ منه ٥أجزاء ومن بذر الجرجير وحب الصنيبر من كل واحد ٣ أجزاء وتجمع هذه مسحوقة منخولة وتعجن بعسل نحل ويلقى عليه وهو ساخن

دارصيني – موجود عند العطارين – وقرفة وقرنفل ومستكة من كل واحد جزء ويخلط خلطًا جيدًا ويرفع ليشرب منه مقدار جزئين بالماء الساخن عند اللزوم. .

* يؤخذ ماء البصل المعصور وماء الجرجير مع السمن وعسل النحل كله أجزاء متساوية تجمع وتترك في الشمس حتى تغلظ بعد أن يضرب بعضها ببعض (يمكن وضعها على نار هادئة للحصول على الأثر نفسه).. وعندما تخلط جيدا يشرب منها أوقيتان كل يوم فإنه أبلغ ما يكون للجماع..

* يؤخذ بذر كرفس درهمين ومثله سكر يخلط بالسمن ويستعمل ٣ أيام متتالية فإنه جيد للجماع . . كما أن أكل رأسين من الكرفس يوميًا ولمدد طويلة يفيد جدًا للجماع .

* يوضع صفار سبع بيضات في إناء نظيف ويفرغ عليه عسل أسود ومثله زبد بقرى ويوضع الجميع على النار ، ويحرك حتى ينعقد البيض ويؤكل بالخبز فإنه يزيد القوة الجنسية..

* يؤخذ من لحم الضأن مقدار جزئين ومن البصل جزء ويقلى بدهنه ويرمى فيه دار صيني ثم يطبخ جيدا حتى يستوي ثم يؤكل فإنه نافع للقوى الجنسية. .

* يؤخذ من لبن الماعز ويصب عليه رطل ماء ثم يطبخ حتى يذهب الماء ويبقى اللبن ثم يجعل عليه ملعقتان من سمن بقري ، وملعقتان من عسل نحل ويشرب منه ثلاثة أيام متوالية ويؤكل على أثره الجوز كما يشرب مع الجوز من لبن الإبل (الجمال) .. كل يوم ويستمر ذلك لمدة 20 يوما متتالية

ملاحظة : قد يكون سبب البرود الجنسي يرجع إلى أمراض نفسية مثل الإصابة بأمراض السحر وخاصة سحر تعطيل الزواج وسحر التفريق بين الزوجين ولهذا النوع علامات تعرف فمنها * عند استماع رقية إبطال السحر يحس بصداع شديد وربما ضيق شديد في الصدر وبكاء * ومن الأعراض الإحساس بالآم أسفل الظهر* ويشعر بعدم القدرة على الجماع الحلال مع الزوجة وأما غيره فإنه يحس بالقدرة على ذلك.

*****

للمتزوجين فقط

واحد جرام من غذاء ملكات النحل مع واحد جرام عنبر مع أربعة جرام من حبة البركة المطحونة للتو مع اثنين جرام من بودرة نبات الجنسنج الأصلي مع اثنين جرام طلع النخل مع ملعقة عسل سدر غير مغشوش يضاف إلى كوب من الماء ويحرك الخليط حتى يذوب ثم يشرب على الريق يوميًا .

ملاحظة: يمكن إضافة الخلطة مع نصف كيلو عسل وتكون المقادير ٢٠جرام حبوب اللقاح١٥جرام غذاء ملكات النحل ١٠جرام حبة بركة٢٠جرام جنسنج٢٥جرام طلع النخل ٥جرام عنبر .مع ملاحظة أهمية تحري النوع الأصلي الغير مغشوش من هذه الأنواع .

ويمكن عمل ما يلي :

يؤخذ ماء البصل (وذلك بدق ثلاث بصلات وعصرها جيداً) ويخلط مع أربع ملاعق عسل، ثم يحمى على نار هادئة ويقلب حتى يصل لانتهاء رغوة العسل وبعد أن يبرد يعجن بالحبة السوداء ويضاف معه نصف ملعقة من بذر الفجل ويوضع بعد ذلك في قارورة في الثلاجة ويؤكل كالمربى وتؤخذ ملعقة بعد الغذاء يوميًا.. فإن ذلك يقوى الزوج كثيراً حتى ولو كان كهلاً ..

*****

تركيبة التخسيس

تؤخذ من المرمرية قدر ملعقة أكل وتغلى مع الماء كالشاى وتشرب فى المساء بدون سكر مع عدم تناول العشاء .وشرب الماء البارد بقليل من خل التفاح على الريق يذيب الدهون

تركيبة أخرى

يسحق مقدار مائة جرام من المرمرية وخمسون جرام من كل نوع من الأعشاب الآتية سنامكي ، ينسون ، دار صيني ، زعتر ، زهر بابونج ويسحق الجميع سويا

وينخل وتضاف منه ملعقة على كوب من الماء ويترك ليغلي على النار مثل الشاي ويشرب منه صباحًا ومساءً أي : قبل الإفطار وبعد العشاء .

للحوامل فقط

تناول الحامل لزيت السمك يمنع إصابة المولود بالحساسية :

في إطار البحث عن العلاقة بين الغذاء غير المتوازن خلال الحمل وزيادة أمراض الحساسية مثل الربو، توصل الباحثون في أستراليا إلى أن تناول الأم لزيت السمك أثناء الحمل يقي المواليد من الأمراض التحسسية.

كما أن استخدام أقراص زيت السمك خلال فترة الحمل قد تغير الاستجابات المناعية عند الأطفال ضد عث المنزل والغبار وغيرها من مسببات الحساسية الأخرى ، وخاصة بعد الولادة وأثناء الرضاعة. وحيث أن التغيرات البيئية والحياتية غيرت قابلية البشر واستعدادهم للأمراض التحسسية، ويعتبر الغذاء غير المتوازن عاملا مساهما في هذا الخطر، مشيرة الى أن حوالي ٤٠٪ من العائلات يملكون تاريخا عائليًا للإصابة بالربو والحساسية سواء من أحد الأبوين أو كليهما.

ونحذر من أن أحد أكثر التغيرات الغذائية المتسببة عن تزايد المدنية، تتمثل في زيادة استهلاك الأحماض الدهنية الالتهابية من نوع "أوميغا-٦"، التي تشجع الاستجابات المناعية التحسسية، ونقص الأحماض الدهنية "أوميغا-٣"، التي تمنع الاستجابات المناعية الالتهابية، والتي تعتبر من أهم عوامل الحمل السليم. ويمكن للحامل أن تشرب مغلي الشمرة أيضا لمعالجة ما قد تصاب به من اضطراب الهضم كالإمساك والغازات المعوية والغثيان أو القيء وكذلك الأطفال الرضع .

ولا يفوتنا أن نذكر أن مغلي حبيبات الشمرة يدر إفراز الحليب عند الرضع. ويعمل مغلي حبيبات الشمرة بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الحبيبات المهروسة ويشرب منه مقدار (٢-٣) فناجين يوميًا.

أما للأطفال الرضع فيكفي لعمل مغلي حبيبات الشمرة كما ذكرنا بكمية أقل من ربع ملعقة صغيرة من الحبيبات المسحوقة ويمكن غليها بالحليب مع الماء .

*****

السمنة

هي زيادة وزن الجسم عن المعدل الطبيعي بمقدار ٢٠٪ .

أنواعها :

١- بدانة غذائية نتيجة لزيادة كميات الطعام عن احتياجات الجسم لفترة طويلة.

٢- بدانة هرمونية نتيجة اضطرابات الهرمونات الخاصة بالغدة النخامية والغدة فوق الكلوية.

أهم أسباب البدانة الغذائية:

١- الخمول والكسل وعدم مزاولة الرياضة البدنية.

٢- عوامل نفسية؛ حيث وجد أن بعض العوامل النفسية تؤدي إلى تناول كميات كبيرة من الأطعمة.

٣- تناول كميات كبيرة من المواد الكربوهيدراتية، خاصة في الطبقات الفقيرة التي تعتمد في غذائها على الخبز والأرز والمواد النشوية وذلك لرخص ثمنها.

٤- العادات الغذائية السيئة من حيث تناول مواد غذائية ومشروبات أو تناول مسليات مثل اللب والفول السوداني والحلوى بين الوجبات.

الأعشاب المستخدمة في العلاج

تفاح ـ خرشوف ـ كرفس ـ ليمون ـ باذنجان .

الوقاية والعلاج:

١- التوعية بالغذاء المتكامل، ومتابعة وزن الأطفال دوريا، وزيادة الوعي بالنشاط الرياضي.

٢- الإقلال من تناول المواد الدهنية والكربوهيدرات في الوجبات، والامتناع عن تناول الأطعمة والمشروبات بين الوجبات.

٣- الانتظام في مواعيد الغذاء وفي مزاولة الرياضة البدنية.

٤ـ ينقع قليل من الكمون في ماء مغلي مع ليمونة مقطعة، ويترك طوال الليل، ويشرب صباحًا على الريق.

المغص المعوي لدى الكبار والصغار: تؤخذ ملعقة كبيرة من اليانسون ، وتطبخ في ربع لتر من الماء ، وتشرب على ٤ حصص في اليوم ، فإنها تسكن المغص. يشرب الكمون المدقوق ممزوجًا مع الخل مقدار ملعقة كبيرة ، فإنه يسكن المغص الشديد.

علاج الغازات في البطن:

يؤكل ثلاث ملاعق متوسطة من عسل حبة البركة يوميًا.

يوضع مقدار ملعقة متوسطة من أوراق الملسيا في كوب ماء ساخن لمدة ربع ساعة ويصفى ويشرب كوب بعد الإفطار بساعتان وكوب بعد العشاء بساعتين.

علاج القولنج « المصران الغليظ »

وصفة : أكل مقدار حجم الحمصة من الصبر على الريق لمدة أسبوع .

وصفة أخرى: صبر ، رشاد (الثفا) ، زنجبيل. كميات مطحونة متساوية يسف على الريق مع كوب عسل (ماء مع ملعقة طعام عسل) .

لأوجاع البطن: ملعقة صغيرة يانسون مع كوب ماء يغلي على نار خفيفة يشرب كوب واحد في اليوم لمدة ثلاثة أيام.

مسح ملعقة طعام زهر البابونج مع كأسين ماء يغلي على نار خفيفة يشرب كوب في الصباح وآخر في المساء لمدة ثلاثة أيام.

*****

سبعة أشياء يجب ألا تمارسها بعد الأكل

من الأشياء التي يجب عدم عملها بعد الأكل مباشره:

١ـ لا تشرب الشايـ لأن أوراق الشاي تحتوي على نسبة عالية من الحمض. وهذه المادة ستؤثر على البروتين المتواجد في الأطعمة التي نستهلكها وتجعلها جافة وعسيرة الهضم.

٢ـ لا تأكل الفواكه بعد الأكل مباشرة - إن أكل الفواكه مباشرة بعد الأكل يتسبب في إنتفاخ البطن بالهواء. لذا يجب الحذر وأخذ الحيطة في عدم تناول الفواكه قبل

مضي ساعة إلى ساعتين من الأكل أو قبل ساعة من الوجبة الغذائية .

٣ـ لا ترخي حزام السروال – لا ترخي حزام (مشد) السروال بعد الأكل لأن ذلك يتسبب في التواء الأمعاء وتسكيرها.

٤ـ لا تسبح بعد الأكل – إن السباحة بعد الأكل تسبب ارتفاع تدفق الدم لليدين والأرجل وبالتالي تقلل تدفق الدم في مناطق كثيرة من الجسم وبالأخص حول منطقة البطن وعليه سيعطل ذلك الجهاز الهضمي .

٥ـ لا تمش – الكثير من الناس يعتقدون بجدوى المشي بعد الأكل مائة خطوة ستجعلك تعمر تسعة وتسعين عام. في الحقيقة هذا غير صحيح.

لأن المشي سيعطل الجهاز الهضمي من استخلاص الغذاء من الأطعمة التي أكلناها في التو .

٦ـ لا تنم في الحال – إن النوم بعد الأكل مباشرة يتسبب في (يعطل) إكمال عملية هضم الطعام بشكل جيد. والنتيجة سيقودنا ذلك إلى عدوى معوية أو التهاب معوي .

٧ـ لا تدخن – تجربة من خبير تدخين(مدخن) سابق، تدخين سيجارة واحدة بعد الأكل تعادل تدخين عشر سجائر في الأوقات الأخرى (لذلك نسبة الإصابة بالسرطان أكثر في حالة التدخين بعد الأكل مباشرة).

قرحة المعدة وعلاجها بالأعشاب :

قرحة المعدة :

تقع المعدة في القسم الأعلى من البطن ، وظيفتها تلقي الطعام بعد مضغه ، ومعظم أمراض المعدة والأمعاء يعود السبب فيها إلى عطب في أعضاء الجهاز الهضمي وتحدث قرحة المعدة في الرجال ثلاثة أمثال ما تحدث في النساء ، والناس فوق سن الأربعين أكثر تعرضا لقرحة المعدة والاثنا عشر وتسبب التهابات بالأنسجة .

الأسباب :

١) الوراثة .

٢) زمرة الدم .

٣) زيادة إفراز العصارة المعدية .
٤) التعرض للضغوط النفسية والعصبية والاضطرابات النفسية .
٥) سوء العادات الغذائية .
٦) الشراهة في الأكل وعدم التقيد بمواعيد وجبات الطعام .
٨) الإفراط في تعاطي المشروبات الكحولية والخمور والموستاردة .
٩) القلق النفسي أو الحزن المستمر أو الندم الدائم على فقد عزيز أو مال .
١٠) نتيجة زيادة حموضة أو ضعف الجدار الداخلي للمعدة .
١١) الإجهاد العصبي والإفراط في التدخين .
١٢) الإفراط في تناول المواد التي تهيج جدار المعدة وخاصة الأغشية المبطنة له (المادة المخاطية التي تحمي جدار المعدة) ويأتي على رأس هذه المواد :
- الأقراص والكبسولات التي تحتوي على مواد حمضية مثل الأسبرين ومشتقاته
- المواد الصلبة صعبة الهضم .
- المواد الحريفة الزائدة مثل الشطة والمواد الأخرى المهيجة .
- شرب الشاي والقهوة على معدة فارغة .
- تناول الأطعمة الساخنة جدًا .
- شرب المياه الغازية وبعض الأقراص الفوارة تؤذي جدار المعدة .
- الإجهاد العقلي .

بعض الأعراض :

١) ألم كألم الجوع بأعلى البطن عند نهاية عظم القفص الصدري .
٢) الشعور بألم أسفل الصدر خاصة عند الشعور بالجوع .
٢) يرافق الألم حرقة وغثيان وقيئ أيضا يقل الوزن .
٣) زوال الألم بعد الأكل أو شرب اللبن أو تناول دواء طبي كيميائي .
٤) بخر الفم ويستطلق معه البطن .
٥) قلة الشهوة للطعام .
٦) الشعور بنفخة في البطن وحرقان أعلى المعدة .

وصفة لعلاج القرحة المعدية والاثنا عشرية :

٥٠٠غ مسحوق عرق السوس و ١٠٠غ عسل نحل منزوع الرغوة .

بمزجان جيدًا يؤكل منه ملء ملعقة على الريق وقبل النوم.

ومن علاج القرحة بالإعشاب :

يؤخذ : قشر رمان (٣٠ جرام) - كثيراء (١٠ جرام) - حب الرشاد (١٠ جرام) - مرمرية (٢٠ جرام) - عرق السوس (١٧ جرام) - بذر الكتان (١٠ جرام) - شمر (٢٠ جرام) - ريحان (٢٠ جرام) - نعناع (٢٠ جرام) - بابونج (٢٥ جرام) - ينسون (٣٠ جرام) .

طريقة الاستعمال :

تخلط الأعشاب بعد طحنها ، ويؤخذ ملعقة صغيرة على كوب ماء مغلي ويحلى بالعسل ، ويشرب قبل الأكل ثلاثة مرات يوميًا لمدة أربعين يوم ، مع الحمية من الأسباب التي تسبب قرحة المعدة .

وصفة مجربة في علاج قرحة المعدة والحرقان .

أحضر ورق مراميه وورق زعتر وبقدونس ثم قم بأخذ كميه ملعقة وسط من كل نوع واسكب عليها الماء المغلي في كوب واتركها لمدة عشر دقائق واشرب منها يوميًا لمدة أسبوعين أو ثلاثة قبل النوم .

أعشاب مفيـــدة للقرحة :

العرقسوس Licorice

لقد اعتبره الدستور الألماني مع بعض الدساتير العالمية الأخرى أحد الأعشاب الهامة في علاج أمراض كثيرة ومن أهمها قرحة المعدة والاثني عشر.

يحتوي العرقسوس على عدة مركبات مضادة للقرحة ، ومن أهمها مركب حمض الجلاسيرازين (Glycyrrhizic acid) الذي يشبه تأثيره تأثير الكورتيزون ، ولكنه لا يسبب التأثيرات الجانبية التي يسببها الكورتيزون وهو مضاد للالتهابات.

ويعتبر العرقسوس من أفضل المواد لعلاج عسر الهضم الناتج عن القرحة.

والجرعة من مسحوق العرقسوس هي ملعقة صغيرة في ملء كوب ماء سبق غليه وتقلب جيداً ثم تغطى مدة ما بين ١٠- ١٥ دقيقة ويشرب بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم.

ويفضل استخدامه بعد الأكل بساعتين ولا تزيد مدة استعماله على ستة أسابيع. وعلى المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم ومرضى السكر ومرضى القلب والذين يعانون من أمراض السمنة والحوامل عدم استعمال عرقسوس ويمكنهم استبداله بأحد الأعشاب الأخرى.

الزنجبيل Ginger : لا يعرف الناس عن الزنجبيل كثيراً وخاصة فيما يخص تأثيره على قرحة المعدة والاثني عشر فقد عُرف أن الزنجبيل له تأثير فعّال ضد الالتهابات.

والزنجبيل يحتوي علي ١١مركباً لها تأثيرات على قرحة المعدة وهذه المركبات هي: (٦)
shogaol, 6 – gingerol,8 - shogaol,8 –gingesol,10 – pingerol, anr – curcumene, beta = bisalone, 6 – gingediol, betasesquiphell and rene, 6 - gingerdicone and 6 - paradol.

كما أن لهذه المركبات تأثير ضد البكتريا . يقول الدكتور Paul Schulick من نيو إنجلاند ومؤلف كتاب بعنوان (Ginger Common Spice and Wonder Drug) :

إن الزنجبيل إذا مزج بعسل طبيعي فإنه لا يوجد له مثيل في علاج القرحة ولا سيما أن للعسل أيضاً تأثير على البكتريا. كما يضيف الدكتور بول أن الزنجبيل كان مفتاح علاجه من القرحة وأنه يتناول يومياً حتى بعد شفائه مخلوطاً مع فواكه الكوكتيل الذي يتناوله والذي يتكون من (موز، أناناس، قليل من مسحوق القرفة، قليل من مسحوق القرنفل، مسحوق الزنجبيل وعسل).

الموز Banana : في دراسة أجريت على حيوانات التجارب ثبت تأثير الموز على القرحة، يمكن لمريض القرحة تناول إصبع موز واحدة مع كوب من الحليب الدسم ذي القشدة ، وذلك قبل تناول الوجبة الغذائية بحوالي نصف ساعة مع ضرورة أن يكون الحليب بارداً.

الملفوف Cabbage : يعتبر عصير الملفوف الطازج من الأدوية الناجحة لعلاج القرحة ، وحيث أن عصير الملفوف يحتوي على مركبين هامين هما جلوتامين (Glutamine) وإس ميثايل ميثايونين S.methyl- methionine وقد عملت دراسة من قبل الطبيب Melvyn Werbach الأستاذ الإكلينيكي المساعد في الطب النفسي بجامعة كاليفورنيا في لوس انجيلوس ومؤلف كتاب بعنوان Nutritional Influences on Illness حيث أعطوا مرضى القرحة عصير طازج للملفوف كعلاج للقرحة واتضح من الدراسة أن

٩٢٪ تحسنت القرحة لديهم بشكل ملحوظ جداً خلال الثلاثة الأسابيع الأولى مقارنة بعدد ٣٢٪ من المرضى الذين يتم علاجهم بمادة كاذبة لا تحتوي على الملفوف.

كما قامت دراسة أخرى عل مرضى أعطوا مركب الجلوتامين بجرعة يومية مقدارها ١,٦٠٠ مللیجم وقد أثبتت هذه الدراسة أن نتائج هذا المركب كان أفضل من نتائج مضادات القرحة الكيميائية المستخدمة في علاج القرحة.

والجرعة المقترحة من عصير الملفوف هي ربع إلى ثلث ملفوفة مرة واحدة في اليوم . وحيث أنه من الصعب شرب عصير الملفوف الطازج على بعض المرضى فإني اقترح عمل الشربة التالية: ٣أكواب ماء، ٢كوب ملفوف قطع، ١كوب كرفس مقطع، نصف كوب بامية مقطعة، نصف كوب بصل مفروم، نصف كوب فلفل أخضر مقطع، كمية قليلة من الفلفل الأحمر المجروش، كمية قليلة من الزنجبيل المسحوق، كمية قليلة جدًّا من الفلفل الأسود وكمية قليلة جداً من مسحوق القرفة وكمية قليلة من القرنفل المسحوق ، وقليل من مسحوق عرقسوس. يوضع الماء والملفوف والكرفس والبامية والبصل والفلفل في قدر ، ثم يوضع على النار حتى الغليان وذلك على نار قوية ثم بعد الغليان تخفض النار ، ويغطي مع التحريك بين فترة وأخرى حتى تكون المواد طرية وناضجة ثم تضاف المنكهات على رؤوس الأصابع من كل من الفلفل الأحمر والزنجبيل والقرفة والقرنفل وعرقسوس وتحرك جيداً ثم تشرب بالصحة والعافية.

الأذريون Calendula :

لقد قامت دراسة إكلينيكية في أوروبا عن نبات الأذريون وأثبتت الدراسة فعالية هذا النبات ضد القرحة واقترحوا أن هذا العشب له فائدة كبيرة في علاج القرحة. ويحتوي هذا النبات على مركبات كثيرة أثبتت أن لها تأثيرات مضادة للبكتيريا ومضادة للفيروسات ومنشطة لجهاز المناعة. كما أنها تستخدم من عشرات السنين ضد التهابات المعدة. والطريقة أن يؤخذ حوالي خمس ملاعق صغيرة من أزهار نبات الأذريون الجافة وتضاف إلى ثلثي كوب من الماء سبق غليه وتترك لمدة عشر دقائق ، ثم يصفى ويشرب مرتان في اليوم.

البابونج Chamomile :

يستخدم مغلي البابونج في أوروبا كمشروب لعلاج القرحة، وقد نصح عدد كبير من

العشابين المتميزين باستعمال هذا النبات.

يقول الطبيب رودلف فرتزويس عميد الأعشاب الطبية الألمانية ومؤلف كتاب Herbal medicine « أن البابونج هو الوصفة المفضلة لعلاج القرحة ولا يوجد وصفة أخرى يمكن أن تجاريه من المستحضرات الكيميائية المشيدة المستخدمة لعلاج القرحة».

إن أزهار البابونج تستخدم بكثرة كمهضم ، وفي أوروبا يعتبر البابونج مميز لعلاج مشاكل الهضم ومن بينها القرحة الهضمية ذلك لأنه يقوم بعمل مضادات للالتهابات ومضاد للمغص والتقلصات ومطهر بالإضافة إلى خواصه المطرية للمعدة، وقال : إنه لو كان عنده قرحة فإنه لن يستعمل غير البابونج مع عرقسوس » .

تستخدم أزهار البابونج مثلها مثل الشاي ملء ملعقة كبيرة من الأزهار تنقع في ملء كوب ماء سبق غليه لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم.

الكركم Turmeric :

إن الكركم نعمة من الله على الفقراء فهو علاج القرحة عند الفقراء وبعد دراسات عملت في تايلندا وجد أن أخذ كسبولات محضرة من الكركم تحتوي على ٢٥٠ملليجم بمعدل كبسولة ثلاث مرات يوميًا تشفي القرحة .

قشور ثمار الرمان الطازج أو المجفف وعسل النحل النقي

تحتوي قشور ثمرة الرمان على مواد عفصية (Tannins) بنسبة ٢٠ـ٢٥٪ وهي عبارة عن Gall tannins والذي يشملGranatine، Punicalagin، Punicalin.

وقد وجد أن استخدام مسحوق قشر الثمرة إذا مزج مع العسل النقي يعطي نتائج إيجابية ضد قرحة المعدة مع ملاحظة عدم استخدام مسحوق الثمار وحده بل يجب مزجه مع العسل النقي ، وقد جربت هذه الوصفة على عدد كبير من المرضى وأعطت نتائج جيدة.

تستخدم كميات متساوية من مسحوق ثمار الرمان الجافة أو مفروم ثمار الرمان الطازجة وعسل النحل النقي ، ويؤخذ من هذا المزيج ملعقة صغيرة على جرعات بمعدل ثلاث مرات في اليوم وتؤخذ قبل الوجبة الغذائية بحوالي ربع ساعة ملعقة كبيرة.

ملاحظة هامة : يجب عدم الاستمرار في تناول هذا العلاج بعد الشفاء كما يجب عدم زيادة الجرعات عن الجرعات المحددة وعدم استخدام المسحوق بدون عسل.

عصير البطاطس الطازج Potato Juice :

أثبتت الدراسات التى أجريت على عصير البطاطس تأثيرها علىقرحة المعدة والاثني عشر ويعود السبب إلى قلويد الأتروبين الذي يقلل من إفراز الحامض على جدران المعدة.

والجرعة المحددة هي حبة متوسطة تقشر ثم تفرم جيداً ويشرب مرة واحدة فقط في اليوم مع مراعاة عدم إضافة الملح أو المنكهات إلى هذا العصير.

الحلبة العادية الصفراء :

تشير الأبحاث إلى أن الحلبة يمكنها أن تعيد للقولون عافيته حيث أنها تخلصه من المخاط الزائد. وتوجد الحلبة في محلات العطارة وتوجد على هيئة كبسولات ومحببات تباع في الصيدليات وتؤخذ عادة صباحاً ومساءً لهذا الغرض.

الخروب أو الخرنوب Carob :

تحتوي ثمار الخروب على كمية كبيرة من السكر تصل إلى ٧٠٪ ودهون ونشأ وبروتين وفيتامينات ومواد عفصية. تستعمل بذور ثمار الخروب لعلاج قرحة المعدة وذلك بتحميصها مثل القهوة ثم تطحن ثم يضاف إلى مقدار ملء كوب ثلاث ملاعق صغيرة من مسحوق البذور ، ويغلى مع الماء مثل القهوة ثم يزاح من على النار ويترك حتى يبرد . يؤخذ كوب يوميًا نهارًا ، وعلى عدة جرعات ولمدة أسبوع ثم يرتاح المريض أسبوعاً ثم يعاود استعماله لمدة أسبوع آخر ، وهكذا أسبوع بعد أسبوع حتى الشفاء.

محاذير لمن يعاني من القولون العصبي والقرحة والغازات

١ـ التقليل من حالات التوتر النفسي : وهذا يحتاج إلى بصيرة في حياة المريض اليومية والتعرف على مواطن القلق والتوتر، ومن المهم التعرف على الطرق النفسية السليمة للسيطرة على القلق، وطرق الاسترخاء الذهني وهذا من الممكن بمساعدة بعض الأطباء النفسانيين المتخصصين بهذا الفرع، وكذلك المشاركة في التمارين الرياضية وشغل

وقت الفراغ في الهوايات المحببة للنفس .

٢ـ الاهتمام بنوعية الأطعمة: التي من الممكن أن تكون أحد العوامل المؤدية إلى اضطرابات الجهاز الهضمي وأهم هذه الأنواع هي :

أـ البقول: مثل الحمص، الفول، الفلافل، العدس، الماش وأنواع مختلفة من الخضراوات والتي ينتج عن هضمها كميات من الغازات المسببة للاضطرابات الهضمية .

ب ـ الحليب: وكذلك من الممكن أن يشتكي المريض من سوء هضم الحليب المسبب في كثير من الأحيان إلى انبعاث كمية كبيرة من الغازات أثناء عملية الهضم ويشتكي ٤٠٪ من المرضى من صعوبة هضم سكر الحليب .

ج ـ العلكة: والتقليل من مضغ العلكة والتي تساعد على ابتلاع كمية كبيرة من الغازات أثناء عملية المضغ .

د ـ المشروبات الغازية: بأنواعها المختلفة حيث أنها تحتوي على كميات من غاز ثاني أكسيد الكربون مما يؤدي إلى انتفاخ في منطقة البطن واضطرابات في الجهاز الهضمي .

وينصح أخصائيو الجهاز الهضمي بمضغ الطعام جيدًا وعدم الإسراع في أكل الطعام، وتوفير الجو الهادئ البعيد عن الشجار، والابتعاد عن طرح المواضيع المتنازع عليها، وتجنب الضجيج أثناء وجبات الطعام . وكذلك الابتعاد عن كل ما يزيد من القلق والتوتر النفسي أثناء الوجبات . وكذلك تجنب فترات الصيام الطويلة، والتي يتبعها عملية إملاء سريعة وبكميات كبيرة للمعدة، وتجنب الوجبات السريعة، والوجبات الدسمة والوجبات المحتوية على كميات كبيرة من البهارات والفلفل الحار .

كذلك ينصح أخصائيو الجهاز الهضمي بتناول كميات من الألياف الطبيعية والمتوفرة في كثير من الفواكه، والخضراوات وتناول السلطات المتنوعة . فما زالت الدراسات تؤكد على أهمية الألياف الطبيعية لتنشيط حركة الأمعاء عامة، وحركة القولون بصورة خاصة، وكما أن هذه المواد تساعد على انتظام عملية الهضم والتبرز. وتوجد هذه الألياف الطبيعية في مستحضرات طبية خاصة على شكل حبوب، أو حبيبات صغيرة جاهزة للالتهام، أو بودرة قابلة للذوبان بالماء .

الحمية:

الأغذية الممنوعة.

التوابل والفلفل والبهارات .

القهوة والشاي .

الخمر والدخان .

الحوامض والخضر المخللة .

الخضر الغير كاملة النضج .

الدسم والشحوم .

المرطبات والمثلجات .

المشروبات الغازية .

عدم شرب الماء والبطن فارغة .

الأغذية المسموح بها للمريض.

عصيدة نشاء الذرة .

مسحوق الخضار الطازجة .

البيض المسلوق .

مرق اللحم غير الدسم .

لحوم الأسماك غير المالحة .

عصير الفواكه الطبيعية .

الفواكه الكاملة النضج .

عصير الكرنب خاصة قبل النوم .

العقم بين الأعشاب والدجالين.

لا يزال الطب حتى الآن قاصراً على علاج معظم الحالات لصعوبة العلاج أو لعدم ظهور نتائج سريعة. ولعل ما يزيد الأمر تعقيداً هو أن دورة إنتاج الحيوانات المنوية في الرجل لا تقل عن ٧٢ يوماً لذلك فإن أي علاج يعطى لرجل عقيم لا يمكن الحكم على نتائجه إلا بعد مرور فترة لا تقل عن ثلاثة شهور.

والإنسان بطبيعته عجول، فما بالك بإنسان يحس بالنقص لأنه عقيم!! لذلك أصبح

المجال متسعاً لعدد كبير من العطارين ومدعى الطب والنصابين استعملت آلاف بل ملايين الخلطات، والمنشطات حتى صار حصر أنواعها ليس بالأمر السهل أو الممكن. ولا يخلو دكان عطارة من مواد متعددة يمكن استعمالها لزيادة فرص الإنجاب وعلاج العقم.

وتذكرة (داود) الذي هو دستور العطارة وطب الأعشاب مليء بالوصفات التي تزيد من فحولة الرجل وقدرته على الإنجاب.

ولكن هل كل ما في العطارة والأعشاب فعلا غير مفيد؟

في سنه ١٩٦٢م لاحظ قسم العقم بكلية طب الدمرداش وكان رئيسه في ذلك الحين -الدكتور عبد الحليم العقبى -لاحظ أن أحد المرضي كان يتردد على العيادة للعلاج من حالة عقم شديدة لا يزيد فيها عدد الحيوانات المنوية عن عدة آلاف في السنتيمتر المكعب(والطبيعي حوالي ٦٠ مليون في السنتيمتر المكعب) ورغم العلاج المستمر لم تتحسن حالته ففقد الأمل في علاجه. واختفى ليعود فجأة وبعد ستة أشهر بتحسن واضح حيث وصل عدد الحيوانات المنوية إلى حوالي ١٠ ملايين في كل سم مكعب.

ولما استجوب اتضح أنه استعمل مادة لقاح النخيل وهى المسماة بطلح النخيل أو « الدنكار » بناء على وصفة أحد العطارين ولمدة ثلاثة شهور.

وبالأسلوب العلمي السليم تم تجميع كميات من هذه المادة وضعت في براشيم طبيعية واستعملت في عدة حالات فإذا بالنتيجة لا بأس بها في نسبة تصل إلى ٦٠٪ .

والطب لا يخضع للخرافات فبعد تحليل هذه المادة ثبت أنها تحتوى على بعض الهرمونات التي تشبه الهرمونات الجنسية في الإنسان وبالتالي كان لها هذا الأثر.

والذي نستخلصه من هذه الحادثة الطبية هو أن إنكار وجود فائدة ما في العقاقير والأعشاب الطبية أمر غير سليم وغير منطقي ....وأن الحكم على هذه الأمور كلها مسبقاً أمر غير علمي لأن الأسلوب العلمي السليم يُخضع كل شيء للتجربة حتى يثبت نجاحها أو فشلها.

ونحن لا نحب أن نسترسل في ما جاء على لسان سيد الخلق عليه أفضل الصلاة والسلام من فوائد بعض الأعشاب والنباتات والزهور ؛ لأننا إن أردنا ذلك لاحتجنا إلى العديد والعديد من الصفحات.

ويكفي أن نعلم أنه منذ قديم الزمن والبشرية تعرف الأعشاب وتعتبرها هدية مباركة من الله سبحانه وتعالى، لأن من فضله وكرمه أن جعل في الخضراوات (سواء أكلت مطبوخة أو طازجة) قوة تمد الإنسان بالمناعة الطبيعية ضد الأمراض، بل إن في الكثير منها ما يعيد الصحة إلى من فقدها أو تثبتها أو تزيدها.

ولذلك نلحظ أن أفضل علاج هو ما نأخذه من هذه الأعشاب والحبوب والخضراوات بمقادير معينة وأوقات متفاوتة وبطريقة منظمة لأنها بذلك تحافظ على نشاطنا وحيويتنا.

وعلى الجانب الآخر فإن لبعض الأعشاب أضرارها رغم أنها طبيعية . فبعضها قد يسبب الفشل الكبدي كشاي (شيرال) الذي يزيل الآلام ويعتبر مضادًا للأكسدة. وبعضها قد تتفاعل مع الأدوية التقليدية وتسبب أضرارا بالجسم. فمثلا تناول الثوم النيىء مع الجنزبيل قد يفيدان في علاج الصداع إلا أنهما معا يسببان سيولة بالدم ويمنعان تجلطه مما يعرض الشخص لنزيف مستمر. لهذا نجد أن الأعشاب أدوية ويطلق عليها عقاقير طبية من أصل نباتي وبها مواد فعالة ويمكن أن تتدخل مع علاجات أخري أو مع أمراض كالسكر وضغط الدم المرتفع . لكن يجب تناولها بحرص شديد وتكون جرعاتها بدقة. هذا يعرفه الصيادلة دون غيرهم . لأن علم العقاقير من العلوم الأساسية في دراساتهم وله أبحاثه. لهذا نجد العطارين يجهلون هذه الآثار الجانبية المدمرة بل والقاتلة أحيانا. وقد اخترت في هذه الموسوعة بعض الأعشاب الشهيرة والتي نستعملها أو نتناولها لنكون على بينة بها ونتعرف عليها.

ويؤكد الدكتور رضا الوكيل - أستاذ الجهاز الهضمي والكبد بكلية الطب جامعة عين شمس - في التحقيق الذي نشر بجريدة الأهرام القاهرية في عددها رقم ٣٩٩٦٧ الصادر يوم الجمعة ١٠/ ٥/ ١٩٩٦ بعنوان: " الأعشاب الطبية خطر جديد يجب السيطرة عليه "... العلاج بالأعشاب اتجاه عالمي ولكن بمحاذير.

إن الأبحاث العلمية أثبتت أن استعمال بعض هذه النباتات كان له أساس علمي فمثلا: « تم استخلاص المواد الفعالة في نبات الخلة ، وتستعمل الآن في علاج التقلصات ونوبات المغص الكلوى والمرارى. كما تستخدم المواد الفعالة في الكافور كمادة مهدئة.وتم استخلاص الزيوت الطيارة الموجودة في النعناع وتستخدم في علاج انتفاخ البطن الناتج عن كثرة الغازات وعسر الهضم المزمن، ويستعمل الثوم لخفض ضغط الدم

المرتفع وعلاج نسبة الدهون بالدم.

أما مادة(الديموكسين) المستخدمة في علاج هبوط عضلة القلب فهو مأخوذ من نبات بصل المفصل.

كذلك أظهرت نتائج التجارب على نبات الحلبة إمكانية استخدام ثمار النبات المغلية لعلاج الالتهابات الجلدية. كما تبين أنه عنصر فعال مسكن للألم ومخفض للحرارة...

والبصل قد أظهرت نتائج الأبحاث التي أجريت عليه علاقته الكبيرة في علاج حالات العقم في الرجال والناتج عن نقص الحيوانات المنوية، وقد ثبت أن تناول خلاصة البصل الطبيعية بصورة منتظمة. يؤدي إلى زيادة الحيوانات المنوية عند الذكور كما أن له تأثيراً مفيداً ومنشطاً.

كل هذا بالإضافة إلى الأبحاث التي أجريت في استخدام الأعشاب في علاج مشكلات عديدة مثل سقوط الشعر وضعفه التي تصيب النساء والرجال.

كذلك استخدام الخلاصات النباتية في علاج جفاف البشرة وتشقق الجلد والتجاعيد المبكرة والبقع السمراء التي تصيب وجه المرأة.

وهناك العديد من هذه الخلاصات التي تستخدم الآن بطريقة علمية سليمة حيث تقنن مع حساب المادة الفعالة في كل مستحضر ، فيكون معلوما مدى تأثيرها على المريض ويتم اختيار فاعليتها ومن هنا تقل إلى حد كبير آثارها الجانبية.

إلا أن العملية الهامة هنا هي تقنين استخدام تلك الأعشاب في علاج الأمراض . فقد انتشر الاستعمال العشوائي لها لخلطاتها بصورة قد تكون خطيرة وضارة. فهناك الكثير من الباعة المتجولين غير المرخص لهم يفترشون الأرصفة بكميات من الأكياس التي بها الأعشاب المختلفة ومدون عليها استعمالاتها للعلاج في أمراض بعينها، وكذلك محلات العطارة تتاجر في الأعشاب... كل ذلك في غياب الطبيب المختص مما يُشكل خطراً على صحة المواطنين، لأنه من المعروف أن الأعشاب كما أن لها فوائد طبية قد يكون لها آثار ضارة مثلها مثل الأدوية والعقاقير الأخرى. لهذا السبب يجب تقنين استخدام الأعشاب في العلاج بتدخل من الجهات العلمية المسئولة مثل مراكز البحث العلمي المتخصصة في إجراء البحوث المختلفة وعلى الأسس العلمية المضبوطة لترشيد استعمال الأعشاب الطبية.

العلاج بالأعشاب في قفص الاتهام:

تحت هذا العنوان أثارت المجلة العربية السعودية هذه القضية في عددها رقم (٢١٢) الصادر في رمضان ١٤١٥ هـ فبراير ١٩٩٥ فكتبت تقول:

إن ناقوس الخطر بدأ يدق هذه الأيام بالنسبة لظاهرة التداوي بالأعشاب والتي انتشرت في معظم البلاد العربية بعد أن أصاب الناس الملل من العلاج بالأدوية الكيميائية ومن هنا أصبح الأمر بحاجة إلى ضوابط لأن العشب كأي دواء عادى به قدر من السميات وقدر من المواد الفعالة التي يجب أن تؤخذ تحت إشراف طبي بعيداً عن أيدي غير المتخصصين.

ويتحدث في هذا الموضوع الدكتور محمد سعيد الحفناوي - أستاذ العقاقير بكلية الصيدلة جامعة القاهرة - قائلا: « إن الأعشاب كأي دواء عادى يجب أن لا يؤخذ بدون إشراف طبي وقبل استشارة أخصائي لأن هناك العديد من الأعشاب السامة وغير الآمنة التي تضر بالإنسان بدلاً من علاجه، كما أن هناك الأعشاب سيئة التخزين والمجموعة في غير موعدها والتي انتهت فاعليتها ». كما أضاف د. الحفناوي أن مريضا جاء إلى مستشفى القصر العيني وعنده مشاكل في القلب واضطراب وعند تحليل عينة من معدته وجد بها تركيبة من الأعشاب السامة التي كادت أن تقضى على حياته، ومن هنا يجب استشارة طبيب متخصص أو صيدلي لضمان الحد الأدنى من استعمال الدواء.

ومن الأعشاب ما قتل:

أكد الدكتور الحفناوي على ضرورة تسجيل الأعشاب الموجودة عند العشابين والرقابة الدورية على الأعشاب حتى لا يباع السم للناس تحت مسمى علاجي فالأمر بحاجة إلى ضوابط وإشراف دقيق من وزارة الصحة.

وأشار إلى أن هناك العديد من خلطات الفصيلة الباذنجانية معروض عند العشابين وتشكل تهديدا للصحة وتدمر الجهاز العصبي إذا تم أخذها بدون ضوابط أو عناية، فمن غير المعقول أن يباع العشب على الرصيف، فكل عشب له صلاحية وطريقة تخزين، ولا يجب شراء أي عشب إلا بعد التأكد التام من النقاوة واحتوائه على المادة الفعالة ومعرفة الكفاءة حتى لا يعالج الناس بالتراب، والمفروض أن يكتب على كل عشب المادة الفعالة وتاريخ انتهاء الصلاحية والمحاذير ودواعي الاستعمال والجرعة أسوة بالدواء العادي

واكثر.

ويوضح الدكتور طه الألفي - أستاذ العقاقير بصيدلة القاهرة - أن تناول الأعشاب بدون داع أو بجرعات غير مضبوطة يضر بالإنسان فهي كأي دواء يجب أن يشرف عليه متخصصون وعارفون بالأصول العلمية لتناول العشب وكيفية تناوله والجرعة والمحاذير المختلفة لمن يعانون من أمراض مختلفة فمن يعانى من مرض السكر يجب أن يقوم بالتحليل لمعرفة نوع العشب الذي يمكن أن يساعد في العلاج بعد معرفة نوع السكر وملاءمة الخلطة المناسبة وضرورة التأكد التام من نقاء الخلطة وعدم تلوثها بالمبيدات والفطريات والميكروبات نتيجة سوء التخزين .

وأكد أن الخطورة أن يعمل في مجال الأعشاب من ليس لديه خلفية علمية وبناء على معلومات مضللة ولكن لابد أن يكون هناك أناس مدربون وفاهمون لأصول العلاج وطريقة تناوله سواء عن طريق الدهانات أو الفم.

وأشار د. الألفي إلى أن تخزين الأعشاب بحاجة إلى إعادة نظر وذلك للحفاظ على المادة الفعالة والإنزيم الخاص بكل عشب الذي قد يتحلل نتيجة سوء التخزين. كذلك لابد من وجود متخصصين من الأطباء والصيادلة وخبراء الأعشاب حتى يؤتى ثماره بعيداً عن الإضرار بصحة الفرد.

الأسس والخطوات الواجب مراعاتها لترشيد استعمال الأعشاب الطبية:

يقول الدكتور (هاني الناظر - الأستاذ بالمركز القومي للبحوث والمشرف على أبحاث الأمراض الجلدية بالمركز) عن هذه الأسس والضوابط في التحقيق السابق الذكر:

يجب أولا: التعرف على نوع العشب المراد استخدامه ووصف نباتي علمي له ثم معرفة المركبات الكيميائية المختلفة التي تحتويها أعضاء النبات المختلفة سواء كانت جذور أو سيقان أو ثمار العشب يلي ذلك إعطاء هذه الأعشاب لحيوانات التجارب غير المريضة لمعرفة مدى وجود آثار جانبية على أعضاء الجسم المختلفة مثل الكبد والكلى والجهاز العصبي.

ثم تأتى بعد ذلك الخطوة التالية في اختيار مدى فاعلية العشب في علاج المرض في حيوانات التجارب المصابة وتحديد الجرعة المعالجة والجرعة الضارة حتى يمكن التعرف على الكمية المناسبة من النبات التي يمكن إعطاؤها للمريض.

في النهاية وبعد التأكد من الفاعلية الأكيدة للعشب وعدم وجود أي آثار جانبية ضارة له يمكن إعطاؤه بأمان للمريض وتحت إشراف طبي كامل للأطباء المتخصصين.

وللحقيقة فإن هذه الخطوات كما يقول أ.د هاني الناظر تأخذ عدة شهور ويمكن أن تصل لسنوات طويلة حتى نصل للنتيجة المرجوة.

كيف يتم تصنيع الدواء من الأعشاب في مصر؟؟

يؤكد علماء الأدوية أن النباتات الطبية خرجت إلى غير رجعة من أرفف محلات العطارين ودخلت معامل شركات الأدوية الموجودة بالأسواق حتى أصبح ٢٥٪ من الأدوية الموجودة بالأسواق لها أصل نباتي، وهذه الظاهرة نقلت الأمر من مجرد وصفة بدائية بسيطة لبضعة أعشاب تتناقل الألسنة فوائدها العلاجية إلى جرعات دوائية محسوبة يتم تحضيرها وفق أسس علمية صارمة. ولاشك أن هذا الاتجاه يثير تساؤلات حول الكيفية التي يتحول بها النبات أو العشب الطبي إلى دواء كامل الأهلية يتمتع بالفاعلية والأمان في وقت واحد.

في هذا الصدد يمكن القول أن هناك اختلافا جذريا بين تعامل كل من العطار وعلماء الأدوية مع الأعشاب الطبية والتداوي بها، فالعطار يستقى معلوماته من كتب قديمة وأقاويل شائعة وبعض التجارب البدائية المحدودة، لكن علوم الأدوية تجعل التداوي بالأعشاب يتم من خلال شكلين أساسيين الأول: يبدأ بالتحقق النظري من الفرضيات والآراء والمعلومات الواردة في كتب الطب الشعبي وعلى ألسنة العامة من أن نبات ما له أثر طبي فعال، وبعد التحقق النظري تبدأ عملية فحص كلى للنبات لتوصيف النباتات الموجودة كافة وتعريفها كيميائيا ثم عزلها ثم اختبار أثرها العلاجي أو الوقائي على حيوانات التجارب بحيث يتم الخروج بتصور محدد حول الأثر الطبي لهذا العشب ومعرفة المواد الفعالة الموجودة به والمسئولة عن هذا الأثر.

يعقب ذلك سلسلة من الأبحاث لتحديد الشكل الصيدلي الأنسب للدواء المستخرج من النبات ، وهل سيكون حقنا أم أقراصا أم مراهم.. إلخ.

وعند التأكد من سلامة الدواء وعدم وجود آثار جانبية له تنقل التجارب بعد ذلك إلى الإنسان لتحديد الجرعة المثلى للدواء وعدم وجود آثار جانبية له. ومع فعاليته في العلاج يتم التوصية بإنتاجه ونزوله الأسواق.

والشكل الثاني للتعامل مع ظاهرة التداوي بالأعشاب يتم من خلال البحث عن المواد الفعالة وقائيا أو علاجيًا داخل النبات الذي ينتمي لعائلة نباتية ثبت أن أحد أفرادها له أثر طبي معين، فمثلا إذا وجد إحدى سلالات عائلة الخرشوف يمكن استخدامها كمصدر لأدوية الكبد ، فإن العلم يمكنه تناول جميع سلالات نبات الخرشوف بالدراسة إما بحثا عن نفس الدواء أو أدوية أخرى جديدة متبعا نفس الخطوات العلمية السابقة.

لذلك فإن علوم الأدوية تحاول تفادي هذين الأمرين حينما تتدخل فهي من ناحية تقدم المادة الفعالة فقط وتستبعد المواد الضارة أو غير المفيدة، ومن ناحية أخرى تقدم الجرعة الدوائية في شكل ومقدار مناسبين لمرحلة تطور المرض وطبيعة المريض من حيث السن والحالة الصحية.

والأمر الثاني والأخير : أن التعامل العلمي مع التداوي بالأعشاب استلزم دخول علوم أخرى إلى الساحة غير علوم الأدوية مثل علوم الزراعة والري والهندسة الوراثية في تحسين نمو النبات وأقلمته للمناخ وإكثاره كي يزرع ويحصد بكميات كبيرة وأيضا تعديل صفاته بحيث يحتوي على نسب أكبر من المواد الطبية الفعالة.

والهدف النهائي : هو تقديم دواء بلا مخالب أو أنياب أي دواء يزيل الألم دون تدمير الجسد.

*****

الخاتمة

تزدحم قائمة النباتات الطبية والأعشاب والحشائش الدوائية بعشرات الألوف من أصنافها... بل وتتزايد دائما وتباعا بما يكتشفه العلماء في الحقول بين النباتات المعروفة مختلطاً بها ومتطفلاً عليها... أو في الصحارى أو كهوف الجبال أو غيرها من الأماكن غير المألوفة.

فكل داء... له منها دواء وكل مرض له بها الآن شفاء... ولأن الله سبحانه وتعالى لم يفتح بعد على عباده بما يعلمون من أسرار هذه الأعشاب والنباتات فقد يكون شفاء المستعصي من الأمراض والوبيل من الداء في تركيب بعضها مع بعض. أو في أعشاب وحشائش لم يعرف العلم عنها بعد أو لم يصل الإنسان إليها بعد، والأمر كله بيد الله سبحانه خالق الداء والدواء.

إلا أنه بالرغم من توافر الأعشاب الطبية في الصحارى المصرية في سيناء والسواحل الشمالية والشرقية وتوافر المعلومات اللازمة عن نجاحها في علاج بعض الأمراض لم تستكمل الأبحاث العلمية لانشغال شركات الدواء بالتقدم في إنتاج الأدوية الكيماوية والتوسع في اتفاقيات تصنيع المستحضرات الدوائية الأجنبية التي تُدر عليهم العوائد الوفيرة . ونتيجة لذلك تقلص نشاط البحث العلمي التطبيقي في مجال النباتات الطبية وأغلقت بعض الشركات وحدات استخراج المستحضرات الدوائية الطبيعية.

من هنا نطالب بإنشاء شركة متخصصة في مصر وفي كل بلد إسلامي لإنتاج هذه النوعية من الأدوية وترويجها ووضع الأسس العلمية للهيئات الطبية وجماهير المرضى للتوعية بفاعلية الأدوية الطبيعية باتباع الأساليب الحديثة المتطورة في الاستخدام والإنتاج والتعبئة والترويج.

من خلال هذه الرحلة القصيرة في عالم النبات تبين لنا أن الله سبحانه وتعالى قد أوجد لنا صيدلية ربانية متنقلة تدعونا بإلحاح شديد إلى أن نحسن استغلال نعم الله سبحانه وتعالى الجليلة، فنحن محتاجون إلى أن نكتشف الأسرار الدوائية للنباتات... وعندئذ سندرك - وبحق - أننا أمام مصدر دائم ورخيص ومفيد للدواء.. (جريدة الأهرام القاهرية- العدد (٣٩٠٩٢)- ١٧ ديسمبر ١٩٩٣).

وصدق الله العظيم حيث يقول : ﴿ قُلِ انظُرُوا مَاذَا فِي السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ وَمَا تُغْنِي الآيَاتُ وَالنُّذُرُ عَنْ قَوْمٍ لاَّ يُؤْمِنُونَ ﴾ [يونس:١٠١] .

وبعد فهذه دعوة مني عزيزي القارئ - لأن تتجه إلى الطب الأخضر الذي يقيك شـر التفاعلات الكيميائية التي تحدث من جراء تناول الأدوية والعقاقير الطبية.

*****

المصادر

الكتب

كتاب (جامع الأصول في أحاديث الرسولﷺ). ابن الأثير الجزري .
كتاب (شرح صحيح مسلم) الإمام النووي.
كتاب (الطب النبوي) ابن القيم .
كتاب (الطب الشعبي) جارفيس -ترجمة أمين رويحة.
كتاب (قاموس الغذاء والتداوي بالنبات) أحمد قدامة- بيروت: ١٩٨٢.
كتاب (الطب الشعبي والتداوي بالأعشاب) د. محمد بدر الدين زيتوني
كتاب « القهوة والشاي .. فوائدها وأضرارها » د. حسان شمسي باشا - منشورات دار القلم بدمشق .
كتاب " طب الإمام أمير المؤمنين علي بن أبي طالب عليه السلام". عبد الحسين الجواهري
كتاب(الغذاء لا الدواء) تأليف د. صبري القباني- بيروت ١٩٩٢.
كتاب زاد المعاد لابن قيم الجوزية من تحقيق عبد القادر الأرناؤوط .
كتاب الطب النبوي لابن قيم الجوزية من تحقيق عبد القادر الأرناؤوط.
كتاب (الطب النبوي والعلم الحديث) محمود ناظم النسيمي ج٣ـ ١٩٩١.
كتاب (نباتات العقاقير والتوابل) شكري إبراهيم سعد- القاهرة: ١٩٧٧.
كتاب من روائع الطب الإسلامي بقلم الدكتور محمد نزار الدقر .
كتاب (التداوي بالنبات و الطب النبوي) تأليف الدكتور عبد الباسط محمد السيد .
كتاب (الأربعين العلمية) تأليف عبدالحميد محمود طهماز .
كتاب (التداوي بالأعشاب) أمين رويحة ـ ١٩٧٣.
كتاب (آيات معجزات من القرآن وعالم النبات) تأليف الدكتور نظمي خليل أبو العطا .
كتاب « ثبت علمياً » -الجزء الثانى-للأستاذ محمد كامل عبد الصمد.
كتاب « ثبت علمياً » -الجزء الأول-للأستاذ محمد كامل عبد الصمد.

كتاب « معجزات الشفاء في الحبة السوداء والعسل والثوم والبصل » أبو الفداء محمد عزت محمد عارف .

كتاب « دنيا الزراعة والنبات وما فيهما من آيات » -أ. عبد الرازق نوفل-رحمه الله.

مواقع شبكة الانترنت

موقع فيديو دوت كوم . موقع طبيب دوت كوم .

موقع الطب البديل العربي . موقع الدكتور حسان شمسي باشا .

موقع طبيب على الإنترنت . موقع شبكة الشيخ د. الساعدي الروحانية .

موقع B.B.C ARABIC .COM.

موقع هيئة الإعجاز العلمي للقرآن و السنة . موقع ويكيبيديا-الموسوعة الحرة .

موقع الخيمة العربية. موقع لأفضل صحة

موقع معلومة دوت كوم .

موقع شركة تمور المملكة على شبكة الإنترنت .

موقع الطب البديل-(طب بديل بقلم دكتور أحمد محمد عوف) .

منتدى الرقية الشرعية – قسم الطب البديل والعلاج بالأعشاب .

المجلات والجرائد

- مجلة (منار الإسلام) الظبيانية-عدد صفر ١٤١١ هـ-أغسطس ١٩٩٨.

- مجلة العلم « القاهرية » العدد (١٠٠)- أول يونيو ١٩٨٤ .

- مجلة ضاد العلمية- البابونج م محمد فاضل عيسى .

- مجلة المجتمع الكويتية العدد ١٧٠٠.

- مجلة « منار الإسلام » الظبيانية العدد الثاني عشر -السنة الخامسة عشرة ذو الحجة ١٤١٠هـ- يونيو ١٩٩٠.

- مجلة « الصحة والطب » العدد ٣٨ .

- جريدة « العالم الإسلامي » العدد (١٣٢٥)-بتصرف .

- ندوة للدكتور عبد الباسط السيد على قناة الجزيرة في برنامج بلا حدود بتاريخ ٠٤/١٢/٢٠٠٢ تم إعادة صياغتها بتصرف .

*****



الفصل الثالث

العلاج بعسل النحل

قالوا في العسل

- كان رسول الله ﷺ يحب العسل والحلوى (عائشة رضي الله عنها) .

- العسل نافع لكثير من الأمراض يوصف لعلاج حالات التسمم المختلفه وأمراض القناة الهضمية (جالينوس) .

- « الشفاء في ثلاثة : في شرطة محجم،أو شربه عسل ،أو كيه بنار. وأنهي أمتي عن الكي » (الرسول الكريم).

- إنني أتناول العسل باستمرار وأستخدمه في علاج الكثير من الأمراض .. لأن العسل يمنح الغذاء والصحة (هيبوقراط).

- كان الإغريق يظنون أن آلهتهم خالدة لأنها أكلت عسل النحل .

- وفي اليونان القديم كان العسل يعتبر أغلى ما تنتجه الطبيعة .

- وفي الأساطير الهندية القديمة « أن السماء منحت الحياة للناس في شكل نحلة تقف على زهرة اللوتس » .

فقد كان الهنود ينسبون إلى العسل كثيرا من المزايا الشافية والمقوية ويقولون أنه الدواء الذي يهب السعادة للسعداء ويحفظ شبابهم وأنه ترياق لكل السموم المعدنية والنباتية والحيوانية .

ابدأ نهارك بملعقة من العسل (الدكتور حسان شمسي باشا).

*****

مُقدِّمة

بداية يجب أن نوقن يقينا لا مجال للشك فيه أن القرآن الكريم الذى أنزله الله تعالى على نبيه الأمين كتاب معجز لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه . فالقرآن الكريم يحمل بين دفتيه كل صغيرة وكبيرة تخص بنى الإنسان دونما نقص أو خلل. يقول ربنا جل جلاله : ﴿ مَّا فَرَّطْنَا فِي ٱلْكِتَٰبِ مِن شَيْءٍ ﴾ [الأنعام:٣٨] .

وكلماتي المقلة في هذا الموضوع ما هي إلا مثال بسيط يبين كيف أن القرآن الكريم سبق العلم الحديث وأقر حقائق علمية منذ أربعة عشر قرنا من الزمان ما زال العلم يجهد نفسه في البحث للوصول إليها.

فالنصوص القرآنية والأحاديث التي وردت في شأن العسل تعتبر من أوائل النصوص التي جزمت بالفوائد المطلقة وبالخواص العلاجية الثابتة لهذه المادة القيمة. يقول الحق تبارك وتعالى : ﴿ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى ٱلنَّحْلِ أَنِ ٱتَّخِذِى مِنَ ٱلْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ ٱلشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِى مِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِ فَٱسْلُكِى سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا ۚ يَخْرُجُ مِنۢ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَٰنُهُۥ فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ ﴾ [النحل:٦٨، ٦٩]. ويقول فى موضع آخر يصف أنهار الجنة والتي وعد الله بها المتقين : ﴿ مَّثَلُ ٱلْجَنَّةِ ٱلَّتِى وُعِدَ ٱلْمُتَّقُونَ ۖ فِيهَآ أَنْهَٰرٌ مِّن مَّآءٍ غَيْرِ ءَاسِنٍ وَأَنْهَٰرٌ مِّن لَّبَنٍ لَّمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُۥ وَأَنْهَٰرٌ مِّنْ خَمْرٍ لَّذَّةٍ لِّلشَّٰرِبِينَ وَأَنْهَٰرٌ مِّنْ عَسَلٍ مُّصَفًّى ﴾ . [محمد:١٥].

وعن ابن عباس رضي الله تعالى عنهما قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: « الشفاء في ثلاث: شربة عسل.. وشرطة محجم. وكية بنار، وأنهى أمتي عن الكي » [رواه البخاري].

وقد كان رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم على ما جاء في كتاب (زاد المعاد في هدي خير العباد) يشرب العسل مخففاً بالماء على الريق.. ويا حبذا لو شربت العسل على الريق بماء زمزم فإنه الدواء الجامع، والبلسم النافع لكل داء، وللوقاية من كل وباء.. وقد

جاء في سنن ابن ماجه مرفوعاً من حديث أبي هريرة رضي الله تعالى عنه: « **من لعق ثلاث غدوات كل شهر لم يصبه عظيم البلاء** ».

كيف لا وقد ثبت علمياً أن البكتريا لا تعيش في العسل لاحتوائه على (مادة البوتاس) وهي التي تمنع عن البكتريا الرطوبة التي هي مادة حياتها، كما قال الدكتور (جارفس) في كتابه « طب الشعوب » : « وإن لم نسمع أو يصلنا خبر المصداقية العلمية لما في العسل من فوائد فنحن على يقين مطلق في أن قول الله تعالى حق.. لأنه الخالق للعسل والنحل والخالق لكل شيء . ﴿ أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ ٱللَّطِيفُ ٱلْخَبِيرُ ﴾ [الملك :١٤] .

ولقد كان عوف بن مالك الأشجعي رضي الله تعالى عنه يكتحل بالعسل ويداوي به من كل سقم إيماناً بكتاب الله تعالى: ﴿ يَخْرُجُ مِنۢ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَٰنُهُۥ فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ ﴾ [النحل:٦٩] .

ولقد ثبت أن عبد الله بن عمر رضي الله تعالى عنهما كان لا يشكو قرحة أو شيئاً إلا جعل عليه عسلاً.. حتى الدمل إذا خرج عليه طلاه بالعسل.. وقرأ عليه شيء من القرآن كما ورد في تفسير ابن كثير.

ويقول المصطفى صلوات ربى وسلامه عليه في حديث ما معناه : (**عليكم بالشفاءين العسل والقرآن**) (رياض الصالحين ـ زاد المعاد لابن القيم).

هذه بعض مصابيح الهداية الربانية التي وردت في القرآن الكريم والسنة المطهرة قد أقرت هذه الحقيقة وأعلنتها على الملأ منذ ما يقرب من ألف وأربعمائة عام.

والآن تعالى معي ـ عزيزي القارئ ـ لكي أطلعك على اجتهادات العلماء واكتشافاتهم لما يحمله (عسل النحل) من قيمة غذائية وفوائد صحية لكي تزداد يقيناً وتثبتاً في ذلك الدستور المعجز الذي غفلنا عنه ، وسرنا وراء المدنية الحديثة كما يدعي البعض الذين لا يفهمون عن القرآن والإسلام إلا رسمه . فقد نادى هؤلاء إلى إبعاد « القرآن الكريم » باعتباره تراث قديم لا يصلح لهذا العصر وساروا وراء الحضارة الغربية المفلسة ـ ولا حول ولا قوة إلا بالله .

*****

تمهيد

استعمل الإنسان العسل في علاج الأمراض منذ قديم الزمن . فاستخدمه المصريون القدامى والإغريق والرومان والصينيون والهنود .

ولعل أروع ما جاء في وصفه قوله تعالى :

﴿ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى ٱلنَّحْلِ أَنِ ٱتَّخِذِى مِنَ ٱلْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ ٱلشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِى مِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِ فَٱسْلُكِى سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا ۚ يَخْرُجُ مِنۢ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَٰنُهُۥ فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ ﴾ [النحل : ٦٨ ، ٦٩] .

وقد جاء في كتاب « الطب من الكتاب والسنة » لموفق الدين البغدادي : « وقد كان رسول الله عليه الصلاة والسلام يشرب كل يوم قدح عسل ممزوج بالماء على الريق ، وهذه حكمة عجيبة في حفظ الصحة » .

وقال عليه الصلاة والسلام : « **عليكم بالشفاءين : العسل والقرآن** » .

ومن الاعتقادات الشائعة بين الناس أن مربي النحل يعمرون ويحيون حياة صحية مديدة أكثر من غيرهم .

ويذكر المؤرخون أن « فيثاغورث » صاحب نظرية فيثاغورث الشهيرة ، قد عاش أكثر من تسعين عاما ، وكان طعامه يتألف من « الخبز والعسل » . وأن أبولونيوس عاش أكثر من مئة عام ، وكان غذاؤه الخبز والعسل .

ولا عجب إذا عرفنا أن أبا الطب « أبو قراط » الذي عمر أكثر من ١٠٨ سنوات كان يأكل العسل يوميًا . وكان العسل الطبيعي من الأشياء المحببة للشاعر الإغريقي « أناكريون » الذي عاش أكثر من ١١٥عاما .

وفي حفل عشاء للاحتفال بعيد الميلاد المئوي ليوليوس روميليوس ، سأله يوليوس قيصر عن سبب قوة صحته العقلية والجسمية حتى تلك السن المتأخرة ، فأجاب « العسل من الداخل والزيت من الخارج » .

ومن الصعب جدًّا إثبات القول الشائع : « إن العسل يطيل العمر » ، فيقول الدكتور كروفت في كتابه Honey & Health : « لو أردنا أن نقوم بتجارب على البشر لنجيب على هذا السؤال لاحتاج الأمر إلى أجيال عديدة ، حتى نتأكد من صحة البحث علميًا ، وهذا أمر مستحيل » .

ولكن .. كانت هناك دراسات علمية عديدة أجريت على العسل خلال السنوات القليلة الماضية ، فكانت هناك دراسة في المجلة الطبية البريطانية « B.M.J» تقول : أدى إعطاء العسل للأطفال المصابين بالإسهالات إلى سرعة شفاء هؤلاء الأطفال. وكانت هناك دراسة في مجلة الجراحة البريطانية عام ١٩٨٨ م حول استعمال العسل في الجروح والقروح الملتهبة التي لم تستجب للمضادات الحيوية ، فكان العسل لها شفاءً خالصًا .

كما نشرت المجلة الأسترالية الطبية (. Gynecol –Aust . N . Z . J . Obstet) في شهر نوفمبر ١٩٩٢دراسة قام فيها باحثون أستراليون ، استعملوا فيها العسل في علاج ١٥ مريضة ، تفتّحت الجروح عندهن بعد إجراء العملية القيصرية . ويقول هؤلاء الباحثون : « إن وضع العسل على الجروح المتفتحة كان فعالا وغير مكلف ، كما ألغى الحاجة إلى إعادة خياطة هذه الجروح وتعريض المريض لعملية جراحية أخرى » .

ونشرت مجلة Surgery عام ١٩٩٣ دراسة قام بها الدكتور Efen عالج فيها عشرين مريضا مصابا بنوع من الغرغرينا تسمى « Fournier's Gangrene» بالعسل موضعيًا على الغرغرينا إضافة إلى استعمال المضادات الحيوية عن طريق الفم .

وعولجت مجموعة مماثلة بالطرق التقليدية . فوجد الباحثون أن وضع العسل على الغرغرينا قد أعطى تفوقا واضحا على العلاج التقليدي ، وكانت استجابة المرضى أكثر عند من وضع عليه العسل .

كما نشرت مجلة اللانسست البريطانية الشهيرة عام ١٩٩٣ مقالا ذكرت فيه فوائد العسل في علاج الجروح والقروح ، وفي الحفاظ على قطع الجلد المزروعة عند المرضى .

وظهر حديثا عام ١٩٩٢ في مجلة Infection الأمريكية الشهيرة بحث حول تأثير العسل على الجراثيم المسببة للالتهابات في جروح العمليات . وتبين أن العسل الطبيعي غير المصنع قد استطاع في أطباق المختبر ، تثبيط نمو معظم الجراثيم والفطور المسبب

لالتهابات تلك الجروح ، باستثناء جرثوم يدعى العصيات الزرق Pseudomonas وآخر يدعى Clostridium . وقورن في التجربة نفسها تأثير العسل بتأثير محلول سكري مركز ، له نفس الخواص الفيزيائية للعسل ، فتبين أن المحلول السكري لم يستطع تثبيط أي من الجراثيم أو الفطور .

واستنتج الباحثون أن العسل يعتبر علاجا مثاليًا في تضميد الجروح المتقيحة بعد العمليات الجراحية .

وكانت هناك دراسة أخرى ظهرت في المجلة الاسكندنافية للأمراض الهضمية، أجرى فيه الباحثون دراسة على الفئران حول تأثير العسل في وقاية المعدة من حدوث التهاب فيها نتيجة التخريش المستمر للكحول . وكانت نتائج الدراسة إيجابية جدًّا ، واقترح الباحثون إجراء دراسات مماثلة على الإنسان .

كما قام الباحثون بإجراء دراسة أخرى حول تأثير العسل الطبيعي على جرثوم Helicobacter Pylori الذي يسبب التهابا في المعدة . فتبين أن إعطاء محلول من العسل بتركيز ٢٠ ٪ قد استطاع تثبيط ذاك الجرثوم في أطباق المختبر .

ومن نيوزيلاندة ، خرجت حديثا دراسة لمعرفة أفضل أنواع العسل النيوزيلاندي غير المبستر في تأثيره على الجراثيم . وكان أفضلها نوع يدعى Manuka Honey. ولا شك أن أفضل أنواع العسل هو العسل الطبيعي غير المصنع ، إلا أن العسل التجاري المنتج من دولة واحدة وخاصة عسل الأكاسيا يظل غذاءً نافعا بإذن الله تعالى .

وهكذا تتوالى الدراسات العلمية من أماكن مختلفة من العالم تثبت بعضا من فوائد العسل التي اكتشفت حتى الآن .

يقول البروفسور كروفت في كتابه Honey & Health : إن تناول العسل الصافي يمكن في أحسن الأحوال أن يقوم بعمل رائع جدًا ، ولو افترضنا أنه لا يفيد ، فإنه قطعا لا يضر . وليس هناك من أنواع الطعام إلا النذر القليل جدًا من تنطبق عليه هذه الأوصاف .

*****

مكونات العسل

اكتشف العلماء إلى الآن ما يقرب من مائة مادة يحتوى عليها العسل من أهمها :

المكونات الرئيسية	٪
ماء	١٧,٢
سكريات : فركتوز (سكر الفاكهة) . جلوكوز (سكر العنب) . سكروز (سكر المائدة) . مالتوز وسكريات ثنائية أخرى مختزلة . سكريات عالية .	 ٣٨,١٩ ٣١,٢٨ ١,٣١ ٧,٣١ ١,٥
أحماض (جلوكونيك – سيتريك – ماليك – سكسينيك – فورميك – أسيتيك – بيوتريك – لاكتيك – بيروجلوتاميك وأحماض أمينية) .	٠,٥٧
بروتينات	٠,٢٦
رماد (معادن : الابوتاسيوم – الصوديوم- الكاليسيوم – ماغنيسوم-الكلوريدات –الكبريتات – الفوسفات – السيليكا – الحديد – الكروم – الليثوم – البازيوم – اليود والكلور والنحاس والنيكل والرصاص والسيليكا والمنجنيز والألمونيوم والقصدير والخارصين... إلخ) .	٠,١٧
المكونات الصغرى : الأصباغ (الكاروتين – الكلوروفل – مشتقات الكلوروفل – الزانثوفيلات) . مواد النكهة والرائحة (التربينات – اللألديهدات – الكحولات – الاستيرات ٠٠٠إلخ) . الكحولات السكرية (المانيتول – دولسيتول – التانيتات – الاستيل كولين) . الإنزيمات (الانفرتيز – الدياستيز – الجلوكلوز اكسديز – الكتاليز – الفوسفاتيز – البروكسيد) .	٢,٢١

الفيتامينات (الثيامين – الريبوفلافين – حامض النيكوتينيك – حامض الاسكوربك – حامض البانتوثينيك – البيريدوكسين).	
المضادات الحيوية (الانترفيرون المضادة للفيروسات والإنهيبين القاتلة للميكروبات) .	
الهرمونات (هرمونات نباتية – هرمون من مشتقات الاستروجين – البروستاجلاندين – مواد منشطة الجهاز التناسلي في الذكر والأنثى الخ) .	

ولتعلم عزيزي القارئ :

– أن حلاوة السكر الموجودة في العسل هي أضعاف حلاوة السكر المصنوع وأن أنواع السكر في العسل أكثر من خمسة عشر نوعاً من السكر.

– أن الفيتامينات الموجودة في العسل هي كل ما يحتاجه جسم الإنسان من فيتامينات وهي : أ ، ب١ ، ب٢ ، ب٣ ، ب٥ ، ب٦ ، ء ، ك... وهذه الفيتامينات أقوى وأبقى الفيتامينات التي يحتاجها الجسم ويمتصها بسهولة خلال ساعة من تناول العسل خلافاً للفيتامينات المتوافرة والمتفرقة في مأكولات أخرى وهي أبطأ وأضعف من فيتامينات العسل.

– أن العسل يحتوى على مادة الديوتيريوم (هيدروجين ثقيل) المضاد للسرطان.

– أكد فريق من الباحثين احتواء العسل على مواد مضادة لنمو الجراثيم.

وإذا أسردنا جميع محتويات العسل فسيطول بنا المقام ، ولكن هذه بعض المكونات الهامة التي اكتشفها العلماء والتي تبين أن العسل مادة عظيمة التركيب وشديدة التعقيد وما زال العلماء يكتشفون أسرارها يوماً بعد يوم.

قال ابن جريج. قال الزهيرى : « عليك بالعسل فإنه جيد للحفظ » . وأجوده أصفاه وأبيضه وألينه حدة وأصدقه حلاوة ، وما يؤخذ من الجبال والشجر فهو أفضل على ما يؤخذ من الخلايا وهو بحسب مراعى نحله[1].

---

(١) راجع كتاب « على هامش الطب النبوي في علاج مرضى الجهاز الهضمي » للأستاذ الدكتور / على مؤنس.

وعسل النحل أساسه رحيق الأزهار الموجودة بجوار الخلايا... وتقوم الشغالات من النحل بجمع العسل الذي تخزنه بالخلايا ، كما تقوم أيضاً بتخزين حبوب اللقاح الموجودة في النباتات المختلفة في خلايا النحل.

وكما هو معروف فإن أصل الدواء من الأعشاب ، فما بالك برحيق مختلف الزهور من النباتات المختلفة وتركيز هذا الرحيق بواسطة شغالات النحل ليصبح عسلا ... فقطعاً هو أحسن حافظ للصحة.

فطب النبوة لا يناسب إلا الأبدان الطيبة ، كما أن شفاء القرآن لا يناسب إلا الأرواح والقلوب الحية.

ومن المعروف أن أي داء نجد بجواره الدواء ، ولذلك فقد استفاد عالم ألماني من ذلك ، وكان كلما وجد داء بحث بجواره عن دوائه. وقد عرف أن بعض نباتات « عش الغراب Mashroom » سامة فإن أكل منها الحيوان مات فوراً ، ولكن ثبت أنه ينمو بجوارها نبات آخر من عش الغراب فيه علاج لما تحدثه النباتات السامة ، فإن أكل الحيوان منه برئ من سموم النبات وشفي. لذلك فرحيق الأزهار للنباتات المختلفة النامية في نفس المنطقة علاج لأي مرض قد يظهر في هذه المنطقة... لذلك فعسل النحل في أي مكان هو شفاء لهؤلاء الناس الذين يعيشون في نفس المكان وأفيد لهم عن سواهم.

وعسل النحل غذاء عظيم ولن يكون مضرًا أو سامًا في أي وقت ، وذلك لأنه لو فرض أن تغذى النحل على نبات سام نجد أن النحل يموت ولن يصنع عسلاً ، لذلك فإن عسل النحل هو الغذاء الصحي الخالي من أي أضرار.

لذلك فعندما يقول الرسول ﷺ : « **عليكم بالشفاءين العسل والقرآن** ». فإنه بذلك يجمع بين الطب البشري والطب الإلهي ، وبين طب الأبدان وطب الأرواح وبين الدواء الأرضي والدواء السماوي ؛ لأنه لا يوجد إلا مع الإيمان بالله وبالطبيب وبالوسيلة التي يتناولها من علاج لذلك كان عسل النحل شفاء للمؤمنين.

مميزات العسل [(١)]:

- مقاومته للفساد مدة طويلة تصل إلى سنين عدة بشرط أن يُحفظ بعيداً عن الرطوبة.

---

(١) راجع كتاب « على هامش الطب النبوي في علاج مرضى الجهاز الهضمي » للأستاذ الدكتور / علي مؤنس.

– مضاد للعفونة ومبيد للجراثيم ... حيث أن الفطريات لا تنمو عليه لاحتوائه على مواد مثبطة لنمو الجراثيم ، وكذلك لارتفاع تركيز السكر فيه ، والتي تصل إلى ٨٠٪ من تركيز العسل ومما يذكرنا بأن التمر الذي يحوي نسبة عالية من السكاكر لا تنمو فيه الجراثيم أيضاً.

– يحفظ الأنسجة لمدة طويلة ، وهذا ما دعا العلماء لأن يستخدموا العسل في أحدث المجالات التطبيقية الطبية ... ألا وهي حفظ الأنسجة والأعضاء الحية لمدة طويلة وهي معقمة دون أن تتأثر حيوية هذه الأعضاء ووظائفها.

فلقد عثر على جثة طفل مغمورة في إناء مملوء بعسل النحل وذلك في هرم من أهرامات الفراعنة بمصر... وذلك إن دل على شيء فإنما يدل على ما في العسل من عجائب جعلت جثة هذا الطفل خلال ٤٥٠٠ سنة لا تتعفن ولا تتعطب ... وذلك بقدرة الله الذي أودع في العسل شفاءً من كل داء.

وقد وجد بالتجارب التي جرت على العسل في هذا المجال المعطيات التالية :

لمحلول عسل النحل الطازج (٥٠٪) و(٢٥٪) تأثير مبيد للجراثيم المكورة والجراثيم العضوية بشكل واضح.

الأنسجة التي أخذت ضمن شروط التعقيم وحفظت في محلول ملح عسلي (٥٠٪) بقيت عقيمة وصالحة لمدة طويلة من الزمن.

وقبل أن نتناول أسباب الخواص الشفائية الموجودة في العسل نتذكر أولاً تلك الخواص الموجودة في الجلوكوز أي سكر العنب وهو أهم مكونات العسل.

فالجلوكوز يستعمل الآن بكثرة في الطب الحديث كعامل مساعد لعلاج أمراض الدورة الدموية وزيادة التوتر والنزيف (خصوصاً المعوي) وقرحة المعدة ، وأمراض أمعاء الأطفال ، والأمراض المعدية المختلفة مثل التيفوس والدوسنتاريا والملاريا والتهاب الزور والحمى القرمزية والحصبة والتسمم بأنواعه ... إلخ ، ويعتبر الجلوكوز طعاماً ممتازاً لخلايا الجسم وأنسجته وأعضائه.

هذا بالإضافة إلى أنه يزيد السكر الحيواني (جليكوجين) في الكبد. والأخير هو منبع

الطاقة في جسم الكائن الحي. كما يفيد في تحسين عملية بناء الأنسجة والتمثيل الغذائي ، ويقوي الجهاز الدوري إذا كان هناك نقص في السكر الموجود في الدم. وفي العلاج الحديث يستعمل الجلوكوز على نطاق واسع ليزيد من مقاومة الكبد للتسمم.

وبما أن العسل يحتوي على قائمة متنوعة من الأملاح المعدنية والأحماض العضوية والخمائر والفيتامينات وكلها مواد لازمة للحياة ، فمن الواضح إذن أهميته كعامل مساعد في الوقاية والعلاج من بعض الأمراض [1].

العسل غني بمضادات الأكسدة :

ففي دراسة نشرت في مارس ٢٠٠٣ في مجلة Agric. Food Chem. قارن الباحثون بين تأثير تناول ١,٥ غ / كغم من وزن الجسم من شراب الذرة ، أو من العسل على الفاعلية المضادة بنسبة أعلى بعد تناول العسل ، عنها بعد تناول شراب الذرة وقد أشارت الدراسة إلى أن مضادات الأكسدة الفينولية Phenolic الموجودة في العسل فعالة ، ويمكن أن تزيد من مقاومة الجسم ضد الإجهاد التأكسدي Oxidative Stress.

ويقدر الباحثون أن الإنسان الأمريكي يتناول سنويًا ما يزيد على ٧٠ كغم من المُحليات ولذا فإن استعمال العسل بدلاً من بعض المحليات Sweeteners يمكن أن يؤدي إلى زيادة قوة جهاز المقاومة المضاد للأكسدة في جسم الإنسان، ويدعو الدكتور Schramm الأمريكيين إلى استخدام العسل بدلاً من جزء من المُحليات المستخدمة يوميًا في تحلية الطعام.

وفى دراسة حديثة أجريت في فرنسا ونشرت في مجلة J. Nutr. في شهر نوفمبر ٢٠٠٢ م وأجريت على الفئران التي أعطيت غذاء يحتوي على ٦٥ جم/ ١٠٠كم من النشويات على صورة نشاء القمح أو على مزيج من الفركتوز مع الجلوكوز أو على غذاء يحتوي على العسل ، وتبين للباحثين أن الفئران التي غذيت على العسل كان لديها مستوى أعلى من مضادات الأكسدة مثل (ألفا توكفرول وغيره) وكانت قلوبها أقل تعرضاً لتأكسد الدهون فيها ، ويعلق الباحثون في ختام بحثهم أن الحاجة ماسة لإجراء

---

(١) لمعرفة المزيد من هذه الميزات راجع كتاب " زاد المعاد في سيرة خير العباد " لابن القيم.

المزيد من الدراسات لمعرفة الآلية التي يمارس بها العسل خصائصه المضادة للأكسدة .

ومن أصناف العسل لدينا :

- عسل زهرة البرسيم (القطفة الأولى).
- عسل زهرة الموالح.
- عسل زهرة القطن.
- عسل زهرة حبة البركة.
- العسل المر من أزهار شجيرات الحنون موطنها الأساسى ليبيا.
- عسل أشجار السدر (النبق) وينتج بالمملكة العربية السعودية واليمن .
- العسل الجبلي .

• ولمعرفة غش العسل توضع قطرات من العسل في السبرتو فإن ترسب فيه فهو عسل حقيقي وغير مغشوش ، أو يسكب على إناء حتى يكون كالخيط فإن تقطع فهو مغشوش.

لون العسل : وقد ثبت أن عسل النحل ليس نوعاً واحداً بل مئات الأنواع تختلف باختلاف المكان الذي يؤخذ منه العسل.

وعادة ما يتم تسويق العسل حسب لونه حيث إن لون العسل يحمل في داخله الاختلاف في النكهة ، حيث إن العسل الفاتح اللون تكون نكهته معتدلة ويكثر الطلب عليه لاستهلاك المائدة ، أما العسل الغامق اللون فإنه عادة ما يستخدم في صناعة الحلوى والخبز في الدول الأوروبية وعلى العكس فإنه في الشرق الأوسط وخاصة في سكان البادية فإنهم يعتقدون أن العسل ذو اللون الغامق هو الأفضل. هذا ويتأثر لون العسل بعوامل عديدة منها :

مصدر الرحيق : حيث تختلف أنواع الأزهار في لون الرحيق الذى تفرزه وكذلك الصبغات الطبيعية الموجودة به مثل الكاروتين والزانثوفيل.

قدم الأقراص الشمعية المخزن بها العسل:

فكلما كانت الأقراص الشمعية قديمة أي داكنة اللون كلما أثرت في لون العسل وأكسبته لون أغمق.

خلو العسل من الشوائب :

كلما كانت عملية تصفية العسل من الشوائب عملية جيدة كلما كان لون العسل فاتح في حين أن ازدياد الشوائب يغير من لون العسل.

تأثير درجة الحرارة :

كلما تعرض العسل لدرجة عالية أو تم تخزينه في درجة حرارة عالية أو تم تعريضه للشمس لفترات طويلة كلما أثر ذلك في درجة اغمقاق لون العسل ، حيث يرجع ذلك إلى إنتاج مادة الهيدروكسي ميثيل فير فورال ذات اللون الغامق.

عسل النحل غذاء كامل : ولاختبار مدى تكامل عسل النحل كغذاء... قام عالم يدعى « هايداك » بالتجربة الآتية :

عاش العالم ثلاثة أشهر يعتمد فقط على غذاء واحد عبارة عن مزيج من العسل واللبن بنسبة ثلاثة ملاعق من العسل لكل كيلو من اللبن ، وكانت النتيجة أن احتفظ بوزنه العادي ونشاطه المعتاد، وكان الشيء الوحيد في التجربة أنه في الأيام الأخيرة ظهرت عليه أعراض نقص فيتامين (ج) الذي عوضه بإضافة البرتقال إلى الطعام.

ومن أجل الإفادة الكاملة من العسل يحذرنا الدكتور بول لوتنجر في مقال نشره في مجلة نيوزويك الطبية (News Week) يحذرنا من حفظه في الثلاجات نظراً لخاصيته الشرهة للماء فيمتص ويكون عرضة للتلف فأفضل الأماكن لحفظه المكان الجاف.

الاستشفاء بالعسل :

كما ذكرنا في المقدمة فإن الأثر الشافي للعسل هو مدلول الآية الصريح حيث يقول الحق تبارك وتعالى : ﴿ فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ ﴾ [النحل:٦٩] .

وقد يذهل الإنسان عندما يستطلع تأثير هذا الدواء الإلهي العجيب في معالجة الكثير من الأمراض ، وحتى بعض الأمراض التي لم يستطع الطب إلى يومنا هذا أن يجد لها علاجًا فعالاً كالتهابات الأنف الضمورية والقرح الواسعة في الجلد .

ولعل أهم ما يميز العسل كدواء عن باقي الأدوية هو انعدام تأثيراته الجانبية على الأجهزة المختلفة . بل على العكس تمامًا فهو يحسن الحالة العامة لجميع أنسجة الجسم

وهذا ما يساعد أكثر على الشفاء .

ولعل ما يؤكد كلامناهذا ما نشرته مجلة « منار الإسلام » الظبيانية في عددها الرابع - إصدار ربيع الآخر ١٤٠٦ « تحت باب » حصاد الشهر « من انبهار العلماء حينما عجزت جميع المضادات الحيوية عن أن تشفي جرح سيدة مريضة بالسكر استمرت في العلاج ستة أسابيع ، وبعد أن أعيتهم الحيل استخدموا عسل النحل موضعيًا على الجرح في محاولة يائسة كآخر محاولة لبتر ساقها ، ولكن المفاجأة التي أذهلتهم هي أن العسل قضى تمامًا على مستعمرات البكتريا وساعد على نمو أنسجة حية حول الجرح .

العسل وأمراض الجلد : يكفي أن نعلم أن العسل قد استخدم منذ القدم في معالجة الآفات الجلدية وخاصة التقيحات والجروح العفنة بدءاً من توصيات « أبقراط » ونصوص التوراة حتى « ابن سينا » الذي كان يرى أن للعسل فائدة كبيرة في معالجة قرح الجلد سواء العميقة أو العفنة.

ثم طبق العسل في العصر الحديث من قبل كثير من العلماء في معالجة هذه الأمراض التي تحير الطب حتى الآن، ولعل أوضح مثال ما ذكرته آنفا.

للبرص والبهاق : يخلط العسل بالنشادر ويدهن به يوميًا فإنه بالاستمرار والصبر يجلو البهاق والبرص بإذن الله تعالى.

للكالو (الثآليل) : يوضع غراء النحل بعد تسخينه على الثألول (الدمل) ويربط بإحكام ويترك لثلاثة أيام حتى يسقط الثألول بجذوره.. ويحسن تكرار ذلك.

للثعلبة : يحلق مكانها وينظف جيداً حتى تدمى ثم تدهن بسم النحل ويلصق عليها بضماد يغير يوميًا في نفس الميعاد لمدة أسبوع فقط.

لقتل القمل وبيضه : يدهن رأس المصاب بالعسل مع التدليك ليتخلل أصول الشعر. ويا حبذا لو كان ذلك قبل النوم، مع تغطية الرأس، وفي الصباح تغسل بماء دافئ مع التمشيط وتكرر هذه العملية لمدة أسبوع متواصل ليقطع دابر كل القمل وبيضه.. والنظافة من الإيمان.

للقوباء : يعصر الشبت ويلقى قدر فنجان في نصف كوب عسل ويغلى معاً، ثم يحفظ في

برطمان ويدهن به للقوباء فإنه يزيلها بسرعة بإذن الله.

للحساسية : يضاف على فنجان من العسل الفازلين، وزيت الورد، ويدهن مكان الحساسية صباحًا ومساء، مع تجنب المواد المثيرة للحساسية كالبيض والمانجو، ومع الدهان يتم تناول ملعقة عسل يوميًا.

العسل والبشرة : [1]

قناع من عسل ونتقى مظاهر الشيخوخة المبكرة :

يعاني الجلد بعد سن الأربعين من تغيرات ضمورية واستحالية تشمل كافة الأنسجة المكونة له ، يفقد معها الجلد خاصيته للاحتفاظ بالقدر اللازم من الرطوبة ويضعف إفرازه الدهنى فيصبح جافًا وتبدأ التجاعيد بالظهور فيه.وإن إطالة فترة شباب الجلد ورونقه وإبعاد شبح الشيخوخة عنه ممكن إلى حد ما باستعمال تمرينات متنوعة لعضلات الوجه ومساحات فاعلة.

وقد عرفت حضارات العالم القديم من فرعونية ويونانية وغيرها خاصية العسل في المحافظة على نضارة الجلد وحيويته ، وقد عرف أن أشهر ملكات العالم بجمالهن. (كيلوباترا وبلقيس وملكة انكلترا السابقة) أن كُنَّ يدلكن أجسادهن ووجوههن بمراهم العسل.

والجديد في مزايا العسل يتمثل في استخدامه في علاج البشرة ، واليوم يُضاف العسل إلى الأعشاب البرية والتراب البركاني لعلاج كلف البشرة والبقع السوداء الناتجة عن حروق الشمس.. كما يزيل النمش وكلف الحمل والخشونة في الكوعين والقدمين.. ويستخدم على شكل قناع يبدأ من أسفل العنق صعوداً إلى الوجه ، ولا يضر أن يوضع حول العينين باعتباره مادة طبيعية مع الاسترخاء الكامل.

ويستخدم العسل أيضاً في علاج البشرة المجعدة مخلوطاً مع غذاء الملكات حيث يمنحها المرونة والحيوية ، ويساعد على تكوين مخزونها الغذائي الحيوي والكولاجين.

وحين يضاف إليه خميرة الخبز يُعتبر مُحفزا بيولوجيًا يزيل ترهل البشرة وتعبها ويعطى الجلد رونقاً لأنه ينشط الدورة الدموية ، وبذلك تتخلص البشرة من فضلاتها وتتقبل الدم

(١) انظر مجلة « زهرة الخليج » الظبيانية العدد (٧٠٣) سبتمبر ١٩٩١.

الحامل للعناصر الضرورية لبنائها فتصبح ذات مقاومة عالية لظروف البيئة الخارجية غير الملائمة.

العسل وقشرة الرأس : بما أن للعسل تأثيراً قاتلاً للجراثيم ومضادًا للأكسدة وبما أنه يتمتع بقيمة عالية ، فقد قام باحث يدعى الدكتور (Al. Waili) بإجراء دراسة لمعرفة تأثير العسل في معالجة التهاب الجلد الدهني وقشرة الرأس.

ونشير نتائج دراسته في مجلة .Eur. J. Med. Res عام ٢٠٠١م على ذلك فقد درس ثلاثين مريضاً مصاباً بالتهاب الجلد الدهني المزمن الذي يصيب فروة الرأس والوجه وقدم الصدر ، وكان عشرون منهم من النساء ، وعشرة من الرجال وتراوحت أعمارهم بين ١٥ و٦٠ عاماً.

وكانت الآفات الجلدية عندهم تطرح قشوراً بيضاء فوق سطح جلدي محمر وقد طلب من المرضى وضع محلول ممدد من العسل (٩٠٪ عسل ممد في ماء دافئ) كل يومين على المناطق المصابة في الرأس والوجه مع فرك لطيف يستمر من ٢ – ٣ دقائق.

ويترك العسل لمدة ثلاث ساعات قبل غسل العسل بالماء الدافئ ، وقد تابع الباحث هؤلاء المرضى يوميًا من حيث شكواهم من الحكة والتقشير وسقوط الشعر ، واستمر العلاج لمدة ٤ أسابيع ، وقد استجاب كل المرضى بشكل جيد جدًا لهذا العلاج فقد اختفت الحكة والتقشر خلال أسبوع واحد كما أن الآفات الجلدية قد شفيت خلال أسبوعين.

ثم تابع المرضى لمدة ستة أشهر على أن يطبقوا العسل على المنطقة المصابة مرة واحدة في الأسبوع ولاحظ الباحث أنه لم يحدث نكس في الأعراض عند أي من الـ١٥ مريضاً الذين طبقوا العسل موضعيًا على مكان الالتهاب الجلدي الدهني مرة واحدة كل أسبوع في حين عادت الآفات الجلدية للظهور خلال شهرين إلى أربعة أشهر عند ١٢ مريضاً من أصل ١٥ مريضاً توقفوا عن العلاج بالعسل.

واستنتج الباحث في ختام دراسته أن العلاج بالعسل موضعيًا يمكن أن يحسن أعراض التهاب الجلد الدهني بشكل كبير ، ويمنع انتكاس الأعراض إذا ما طبق مرة كل أسبوع. كذلك فهو يفيد كمضاد للتغيير على العمليات القذرة التي تحمل احتمال التلوث

الجرثومي كعمليات قطع الفرج.

وذلك طبقًا للعالم « بولمان » الجراح النسائي ... الذي قدم تقريراً بذلك ختمه بقوله : « عندي كل المعطيات الإيجابية كي أفكر بهذه المادة البسيطة التي تجيب على كل الأسئلة حول مشاكل الجروح والقرح المتقيحة، فهي مادة غير محرشة ، وغير سامة وعقيمة بذاتها (يقصد معقمة) ، مضادة للجراثيم ، مغذية للجلد ، ورخيصة ، سهلة التحضير ، سهلة الاستعمال ، وفوق كل هذا جد فعالة ».

ويقترح كثير من العلماء ضرورة تجريب العسل على نطاق واسع ، وحده أو بإدخاله في الأدوية الجلدية من مراهم وكريمات ، والتي تستخدم في معالجة التقرحات الجلدية الحادة والمزمنة. ويؤكد فريق من العلماء أن العسل إذا حقن موضعيًا في مكان الآفة فإنه يهدئ آلام الحكة وكذلك في الآفات الجلدية الحاكمة.

الاستشفاء بالعسل من أمراض التنفس : في حالات السعال الديكي والتهاب البلعوم والحنجرة يفيد العسل في هذه الأمراض وتأثيره فعال على هذه الأمراض.

كذلك يفيد العسل في التهاب القصبات الهوائية ، وقد أضافت بعض شركات الأدوية العسل في مركباتها المضادة للسعال. كذلك يستعمل العسل في معالجة الربو وذات الرئة.

حيث يؤخذ عصير الفجل مع ملعقة عسل نحل في كوب ماء دافئ صباحاً ومساءً ، فإنه يقضي على الأمراض الصدرية وينظف الصدر تماماً ، وكذلك لو أخذ لبان دكر (شحري) مغلي في ماء ومحلى بالعسل فإنه أقوى وأنشط للرئتين.

في السل الرئوي : للعسل تأثيره على مرض السل ، وقد يكون السبب هو أن العسل يزيد مقاومة الجسم للالتهابات السلية.

وقد لوحظ أن إعطاء (١٠٠- ١٥٠) جم من العسل يوميًا لمرض السل الرئوي تؤدي لزيادة وزن ملحوظة.. وتناقص السعال وزيادة خضاب الدم وانخفاض سرعة الترسيب « E. S. R. » وذلك بالمقارنة بالمرضى الذين لم يتناولوا العسل.

العسل في علاج النزلات الشعبية : يمكن للمصاب بنزلة شعبية من كريب ورشح وإنفلونزا أن يعتمد كليًا على العسل. ويصف كل من إيوريش وأولدفيلد

وكوستوغلوبوف ، ملعقة كبيرة من العسل لكأس حليب أو شاي ساخن أو مع عصير الليمون أو شراب الخردل. ونظراً لكون العسل مادة معرقة فيحسن للمريض البقاء في فراشه. ويعتبر شوفان العسل كمخفض للحرارة بسبب ما يحتويه من أحماض عضوية. ويفضل لهذه الغاية محاليل العسل الدافئة.

الأنفلونزا: يستنشق بخار مغلي العسل والبصل قبل النوم مع شرب ملعقة عسل بعد كل أكل، والمغلي هو عبارة عن عسل ومبشور بصلة صغيرة ويوضع ذلك في إناء به ماء على النار حتى يتبخر.

الاستشفاء بالعسل في مجال النساء والتوليد :

العسل وتسمم الحمل : تظهر على كثير من السيدات الحوامل في الثلث الأخير من الحمل الأول بعض الأعراض المرضية مثل: انتفاخ الجسم، وارتفاع ضغط الدم، وزيادة الزلال في البول وازدياد نسبة اليوريا في الدم، وترجع هذه الأعراض إلى نقص مادة « بروستاجلاندين » في الدم، ومع تناول السيدة الحامل للعسل صباحًا ومساءً يؤدي إلى تأثيره المهدئ وإدراره للبول بالإضافة إلى احتوائه على الدهنيات الفوسفورية الأساسية لمادة « البروستاجلاندين ».

لقد تم بالفعل تجربته على أمراض تسمم الحمل التي تصيب بعض السيدات الحوامل وتتسبب في إجهاضهن أو موتهن.

وقام بالتجربة د. محمد الديني أستاذ النحل وعلم الحشرات بالاشتراك مع د. على فريد محمد على أستاذ أمراض النساء والتوليد.

وقد تمت التجربة على عشرين سيدة ظهرت من بعض التحليلات الخاصة بهن ارتفاع ضغط الدم وانتفاخ الجسم (أوديما) وزيادة نسبة الزلال في البول... وارتفاع نسبة حمض البوليك في الدم وقد تم إعطاؤهن جرعات من العسل بانتظام بمعدل ٣ ملاعق في نصف كوب ماء دافئ ٣ مرات يومياً قبل الإفطار والغذاء وبعد العشاء وبعد حوالي أسبوعين أو ثلاثة شفيت ١٥ مريضة من العشرين فكانت نتيجة التجربة ٧٥٪... وعندما تمت المعاودة لدراسة الحالات الخمس التي لم يتحقق شفاؤهن بالعسل وجد أنهن استعملن في

العلاج عسلاً مغشوشاً. وهذه الدراسة منشورة في جريدة « العالم الإسلامي » السعودية العدد (١٨٠٩).

العسل في أقياء الحمل المعندة : إن معظم الحوامل يشتكين في أشهر الحمل الأولى من بعض الإقياء وهي تشكل جزءاً من مجموعة أعراض معتادة عند الحامل تدعى (الوحام) إلا أن هذه الأقياء قد تكون شديدة ومعندة وتؤثر تأثيراً سيئاً على الحالة العامة للحامل ، ومن الثابت أن حقن الحوامل بمحلول «الملكاتيين العسلي» حقناً وريديًا بطيئاً يؤدي إلى شفاء معظم حالات إقياءات الحمل المعندة بعد حقن ٢-٣ حقن فقط.

الولادة بدون ألم : يساعد العسل الألياف الرحية على قيامها بالتقلصات اللازمة بسهولة. وثبت كذلك أن إعطاء الحقن الوريدية العسلية بتركيز ٤٠٪ والمصفاة يؤمن الماخضة ولادة بدون ألم شديد أو مرير.

- كذلك يدهن جدار المهبل وعنق الرحم والأعضاء التناسلية الظاهرية بالعسل لمدة (٦) أيام تغسل قبلها بالماء الأكسجيني ، ويظهر الفعل الحسن بعد يوم واحد حيث تزول الحكة والحرقة.

- أيضاً يشكل العسل أكثر العلاجات نجاحاً في الحكات القرحية المعنِّدة والمجهولة السبب ، وينصح العلماء باللجوء للعسل عند فشل المعالجات الأخرى كمعالجة تجريبية.

- لو شربت المرأة عند بدء الطلق فنجان عسل فإنها ستلد بإذن الله تعالى بيسر وسهولة، ولتكثر من أكل العسل بخبز القمح البلدي بعد الولادة، ولإدرار الطمث.

- وللقضاء على آلامه تشرب كوباً من الحلبة المغلية جيداً وتحليها بعسل وذلك في الصباح والمساء.

- والدش المهبلي بالعسل والماء الدافئ مريح للمرأة، وبدل الكشط المهبلي وغسيل الرحم المؤلم والضار. عموماً العسل للمرأة يجعلها تحيا حياة كلها عسل في عسل بتقوى الله سبحانه وتعالى.

للقوة التناسلية: يؤخذ ماء البصل (وذلك بدق ثلاث بصلات وعصرها جيداً) ويخلط بقدره عسلاً، وعلى نار هادئة يقلب حتى يصل لانتهاء رغوة العسل ، ويوضع بعد ذلك في قارورة وتؤخذ ملعقة بعد الغداء يوميًا.. وإن عجنت بالحبة السوداء فإن ذلك يقوي

الزوج كثيراً حتى ولو كان كهلاً كبيراً.. وكذلك مع بذور الفجل وتؤكل كالمربى.

العسل والجهاز العصبي : اعتبر الرومان واليونان القدامى العسل كمادة مهدئة. ووصفه ابن سينا بكميات قليلة في حالات الأرق ، بينما اعتبره بكمياته الكبيرة منشطاً ومنبهاً للجملة العصبية. وفي الطب الحديث ، تعطى المحاليل السكرية المفرطة التوتر نتائج ممتازة في العديد من الآفات العصبية ، وما العسل إلا محلول سكري ومفرط التوتر •• ويفيد العسل في الحالات التالية :

- يُستخدم كمهدئ للجهاز العصبي.

- لمعالجة التهاب العصب الوركي باستخدام الملكائين.

- لمعالجة داء الرقص (Chorea). وقد بين "بوغوليبوف" التأثير الرائع للعسل على مريضين بداء الرقص ، حيث عادا لنومهما الطبيعي وزال الصداع ونقصت سرعة التهيج وأبديا نشاطاً ممتازاً.

- لتخفيف وذمة الدماغ وذلك لكونه محلولاً سكريًّا مفرط التوتر.

العسل لعلاج المعدة والأمعاء : ففي دراسة نشرت بمجلة .Pharmacol. Res عام ٢٠٠١م. أثبت الباحثون أن العسل يمكن أن يساعد في علاج التهاب المعدة ، فقد أعطيت مجموعة من الفئران الكحول لإحداث تخريشات وأذيات في المعدة ثم أعطيت مجموعة أخرى العسل قبل إعطائها الكحول ، فتبين أن العسل استطاع أن يمنع حدوث الأذيات المعدية الناجمة عن الكحول ، وكذلك دراسة سابقة نشرت في المجلة الإسكندنافية للأمراض الهضمية عام ١٩٩٦ قد أظهرت نتائج مماثلة.

لعلاج الإسهال : فعن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه : أن رجلا أتى النبي ﷺ فقال: إن أخي يشتكي بطنه ... فقال : « اسقه عسلاً » ، فذهب ثم رجع فقال: قد سقيته فلم يغن عنه شيئاً .

- وفي لفظ فلم يزده إلا استطلاقاً .... وتكرر هذا مرتين أو ثلاثاً ، والرسول ﷺ يقول له : « اسقه عسلاً » ، وفي الثالثة أو الرابعة قال له الرسول ﷺ : « صدق الله وكذب بطن أخيك ». رواه الشيخان.

هذا الحديث الشريف يذكرني دائماً بعظمة فوائد العسل... فهذا الرجل الذي جاء يشكو إلى النبي ﷺ حالة استطلاق بطن أخيه كان متعجلاً لشفائه ، لذلك تردد على النبي ﷺ أكثر من مرة وتكرر رد النبي ﷺ : « اسقه عسلاً » ، فهذا الرجل لم يصبر حتى يهضم العسل ، وظن أن الأمر كالماء يروي الظمآن عقب شربة مباشرة ، ونسى بأن العسل غذاء ودواء ولا بد أن نصبر عليه ولو ساعة لهضمه حتى يؤدي فاعليته... لذلك فما أن رجع الرجل إلى دار أخيه في المرة الأخيرة حتى وجد أخاه قد شفي تماماً وكأنه فك من عقال ، فالعسل من الأدوية الفعالة لعلاج الإسهال كما ثبت.

لذلك نرى أن تكرار الدواء من دواعي الشفاء. كما نرى أن تشخيص المرض ضروري ومعرفة درجته وسببه هام جدًا حتى يمكن أن نصف العلاج المناسب للمرض المناسب.

وقد نعرض بعض الأمراض التي احتار الطب في علاجها حتى الآن ولكن كما قال رسول الله ﷺ : « لكل داء دواء » فلا بد وأن يكون لهذه الأمراض دواء ، وأن يتم بموجبها الشفاء بإذن الله تعالى.

وهناك حكمة شعبية روسية تقول بأن « العسل أفضل صديق للمعدة ».

– وحسب التقارير المستخلصة من بعض الأبحاث يتضح أن العسل يساعد على الهضم وهذا راجع بالطبع إلى وجود بعض العناصر المعدنية مثل المنجنيز والحديد وغيرها في العسل ، هذا بالإضافة إلى وجود بعض الخمائر (أي الإنزيمات الهاضمة) بالإضافة إلى الفيتامينات والأحماض العضوية، وهذه كلها مواد ضرورية لإتمام عملية الهضم والتمثيل الغذائي.

للإمساك : يعتقد البعض أن العسل علاج ناجح للإمساك ، وذلك بأخذ كوب من اللبن البارد المذاب فيه ملعقة عسل نحل صباحاً ومساءً فإنه يلين المعدة ويطهرها تطهيرًا.

للحموضة : يمكن وصف العسل كعلاج لاضطرابات المعدة والأمعاء المصحوبة بزيادة في الحموضة. وفي إحدى هذه الحالات المرضية كان المريض يصاب بنوبات من الألم الممض (الشديد للغاية) لدرجة يفقد معها وعيه! وأثبت العسل أنه الدواء الناجع الوحيد لمعدة هذا المريض التي كانت تئن من الاضطرابات وزيادة الحموضة ، فإذا أصبت بالحموضة

عزيزي القارئ فما عليك إلا أن تقوم ببلع فص من الثوم على الريق بكوب لبن محلى بملعقة عسل لمدة خمسة أيام ، وستجد النتيجة المرضية بإذن الله تعالى والتي تغنيك عن الأدوية الكيميائية التي قلما يسلم الإنسان من تأثيراتها الجانبية.

للقرحة : تدل المشاهدات الإكلينيكية لفريق آخر من الأطباء على أن العسل غذاء خاص له قيمته بالنسبة للأشخاص الذين يشكون من قرح المعدة والاثنى عشر حيث أن الألم (أو الحرقة في فم المعدة.. وهي ناشئة عن سوء الهضم) ، وحمو الجوف والقيء تختفي كلها وتزيد نسبة الهيموجلوبين.

وأحسن طريقة لاستعمال العسل في حالات القرح (المعدة والاثنى عشر) أن يؤخذ على معدة خالية. فقد قال رسول الله ﷺ في الحديث الذي رواه ابن ماجه عن أبي هريرة – رضى الله عنه : « **من لعق العسل ثلاث غدوات من كل شهر لم يصبه البلاء** ».

(والغدوات) : جمع غدوة ، وهى أول النهار ، والمعنى من لعق العسل ثلاث مرات كل شهر على الريق ، فلن يمرض بمرض شديد ، اللهم إلا بعض الأعراض المرضية الطارئة التي كثيراً ما تحدث وسرعان ما تذهب (والله أعلم).

وأفضل الأوقات هو قبل الإفطار بساعة ونصف ، أو بعد العشاء بثلاث ساعات. ويمكن الحصول على أحسن النتائج إذا أخذ قبل الأكل مباشرة فإنه ينشط الإفراز المعدي ، لذا فيمكن وصفه للمرضى الذين يشكون من نقص الحموضة في العصارة المعدية.

ولا يتسع المجال لذكر نتائج التجارب العديدة التي أجريت في مختلف المستشفيات ومعاهد البحث الطبي على مجاميع كثيرة من المرضى بقرح المعدة والاثنى عشر. فقد كانت نتيجة العلاج واضحة إيجابية جدًا حيث اختفت الآلام (مثل حرقان الجوف والتجشؤ) بسرعة عقب بدء العلاج ، وتحسنت الشهية وتحسن إفراز المعدة ، وقلت الحموضة بنسبة ١٠ – ١٦٪ ، وزاد الهيموجلوبين بمعدل ١٢ نقطة ، وكان متوسط زيادة عدد كرات الدم الحمراء ٦٠٠ ألف ... كما زادت كرات الدم البيضاء بنسبة ملحوظة ووقف النزيف الدموي وانتظم التبرز. وقد أظهر كشف الأشعة اختفاء التجاويف التي كانت في معدة المرضى وشفيت القرح.

كما قام الباحثون بإجراء دراسة أخرى حول تأثير العسل الطبيعي على الجرثوم الذي ثبت أنه يمكن أن يسبب قرحة المعدة أو التهاب المعدة والتي تدعى جرثومة Pylori Helicobacter ، فتبين أن إعطاء محلول العسل بتركيز ٢٠٪ قد استطاع تثبيط ذلك الجرثوم في أطباق المختبر ، وقد نشرت هذه الدراسة في مجلة . Gastroent. Trop عام ١٩٩١م ، ويحتاج الأمر إلى إجراء دراسات على الإنسان.

- وعلى ذلك فقد دل الطب الشعبي وأيده العلاج الإكلينيكي على أن العسل دواء ممتاز ضد قرح المعدة والاثنى عشر [1].

فإذا كنت ممن ابتلاهم الله تعالى بقرحة في المعدة أو الاثنى عشر فما عليك إلا أن تجرب هذه الوصفة الشعبية ، وذلك بأن تقوم بمزج نصف كوب عسل وكوب لبن ساخن مزجاً جيداً مع طحين قشر الموز المجفف وتتناول من ذلك قدر ملعقة صباحاً ومساءً لمدة شهر ، ولسوف ترى عجباً بشعورك بالعافية بعون الله من القرحة تماماً ولن تبتلى بمشرط الجراح إن شاء الله تعالى.

ولكي يمكن متابعة سير العسل في القناة الهضمية وتوضيح أثره على حركات تقلص الأمعاء في الأشخاص الأصحاء والمرضى ، عملت سلسلة من الفحوص بأشعة (رونتجن) وأوضحت هذه الأبحاث أن (سلفات الباريوم) المخلوطة بالعسل بقيت في المعدة ساعة أو ساعتين أطول مما لو كانت بغير عسل. كما أن خلط الباريوم بالعسل يسهل على المرضى ابتلاعه دون النفور من طعمه لو كان خالصاً بدون خلطه بالعسل ، وعلى ذلك يمكن إضافة العسل للباريوم في عملية فحص القناة الهضمية بأشعة إكس.

هل للعسل دور في علاج التهاب القولون ؟

سؤال طرحه الباحثون من جامعة اسطنبول ، ونشروا نتائج بحثهم في مجلة .Dig Surg . عام ٢٠٠٢ ، وقد أثبت الباحثون أن إعطاء محلول العسل عبر الشرج إلى القولون يعادل فائدته العلاج بالكورتيزون عند فئران أحدث عندها التهاب في القولون ، ولكن يعقب الباحثون على أن هذا الأمر يحتاج إلى المزيد من الأبحاث قبل ثبوته.

---

(١) مجلة منار الإسلام « الظبيانية » العدد الخامس – السنة التاسعة ، جمادى الأولى ١٤٠٤ هـ – فبراير ١٩٨٤ م.

كما أن دراسة أخرى نشرت في مجلة Gynecol. Reprod. Boil Eur. J. obster في شهر سبتمبر ٢٠٠٢م. أشارت إلى إعطاء العسل داخل صفق البطن للفئران أحدث عندها جروح في البطن وأدى إلى الإقلال من حدوث الالتصاقات داخل الصفاق البريتونى ، ولكنها دراسة مبدئية أجريت على الفئران.

العسل ... وقاية من التهاب القولون : هل يمكن للعسل أن يقي من حدوث التهاب القولون عند الفئران ؟ هذا هو السؤال الذي طرحه باحثون في جامعة الملك سعود بالمملكة العربية السعودية ، حيث قاموا بإحداث التهاب القولون عند الفئران بتخريشه بحمض الخل بعد أن أعطيت الفئران العسل والجلوكوز والفركتوز عن طريق الفم والشرج لمدة أربعة أيام وتبين للباحثين أن العسل قام بدور جيد في وقاية القولون من التحرشات التي يمكن أن يحدثها حمض الخل.

دور العسل في علاج التهابات المعدة عند الأطفال[1] :

أجريت دراسات سريرية باستخدام العسل في محلول على الرضع والأطفال المصابين بالتهابات معدية معوية. وكان الهدف منها تقييم تأثير العسل على فترة استمرار الإسهال الحاد وقيمته كبديل عن الجلوكوز في إزالة الجفاف بواسطة الفم.

وقد أظهرت النتائج بأن العسل يقصر مدة الإسهال الجرثومي ولا يطيل أمد الإسهالات غير الجرثومية ويمكن استعماله بأمان كبديل عن الجلوكوز (سكر العنب) محلولاً لإزالة الجفاف بواسطة الفم .

وقد أجريت الدراسة التي نشرتها مجلة B.M.J الإنجليزية الشهيرة عام ١٩٨٥ على عدد ١٦٩ طفلاً مصاباً بالتهاب المعدة والأمعاء وأعطى ٨٠ طفلاً المحلول العادي مضافاً إليه ٥٠ مل من العسل بدلاً من سكر العنب (الجلوكوز) ووجد الباحثون أن الإسهال الناجم عن التهاب المعدة والأمعاء استمر (٩٣) ساعة عند اللذين لم يعطوا العسل في

(١) نشر هذا المقال في :
- المجلة الطبية البريطانية (British Medical) .
- وفي مجلة « بلسم » العدد (٢١٩) – أيلول – سبتمبر ١٩٩٢.
- مجلة « المختار الإسلامي » القاهرية – العدد الخامس – جمادى الأولى ١٤٠٤ هـ.

حين شفى اللذين أعطوا العسل في وقت أقصر (٥٨ ساعة).

ولعل التفسير الممكن لهذا الموضوع هو أن العسل النقي أو الصافي هو مبيد جرثومى لكثير من الجراثيم المرضية بما في ذلك الجراثيم الممرضة المعوية ... مثل السالمونيلات (Salmonella) والشيجلات (Shigella) والإشيرشيات القولونية scherichia (Coli وغيرها من الجراثيم السلبية التكوين لجرام (Negative) كما أن العسل النقى مصدر جاهز ومتوفر لسكر العنب « الجلوكوز » (Glucose) ، وسكر الفواكه الفركتوز . (Fructose)

العسل كعلاج للكبد [1] : يرجع الأثر الطيب للعسل في معالجة أمراض الكبد إلى تركيبه الكيميائي والبيولوجي ، ولقد ثبت أنه بالإضافة إلى كونه طعاماً لخلايا الجسم وأنسجته فإن ما يحويه من جلوكوز يزيد مخزون السكر الحيواني (جليكوجين) في الكبد ، كما ينشط التمثيل الغذائي للأنسجة.

ويقوم الكبد عادة بعمل المرشح فيكون ترياقاً لسم البكتريا ، ويزيد الجلوكوز من أثره في هذه الناحية ، وبذلك تزيد مقاومة الجسم للعدوى ، وهذا هو السبب في استعمال الجلوكوز (وهو أهم مكونات العسل) على نطاق واسع في الطب الإكلينيكي للحقن في الوريد .

والأمثلة في علاج الكبد بالعسل كثيرة نذكر منها ما يلي :

أصيب رجل بالتهاب في الكبد وظل يعانى من ضعف شديد وقيء متواصل وألم في مكان الكبد لدرجة أنه لزم الفراش وألزمه الطبيب بإتباع نظام قاسٍ في التغذية وأعطاه مع ذلك علاجاً طبيًّا ولكن مع كل هذا لم يجد نفعاً. فصمم الرجل على العلاج بالعسل وبسرعة شعر إثر تناوله بشفائه من المرارة ووقف الألم وظل صحيحاً معافى بعدها.

وكان مريض آخر يشكو من وجود حصوات صفراوية والتهاب الحويصلة المرارية منذ مدة طويلة ، فخلص نفسه من الألم بالمواظبة على أكل العسل بانتظام.

---

(١) مجلة « منار الإسلام » العدد الخامس – جمادى الأولى ١٤٠٤ هـ.

والحقيقة أن العسل وجد طريقه أخيراً في الطب الإكلينيكي لعلاج الكبد والتهاب المرارة. المهم أن يكون العسل طبيعيًا ونقيًا وغير مغشوش.

وقد ذكرت أحد المواقع التي تتحدث عن عسل النحل وقدرته الشفائية – على شبكة الإنترنت – أن العسل يستخدم لجميع أمراض الكبد ، وذلك بأخذ لحاء البلوط بعد طحنه جيداً وتؤخذ منه ملعقة تُعجن في فنجان عسل نحل ، ويؤخذ ذلك على الريق يوميًا لمدة شهر بلا انقطاع فإنه عجيب الأثر بقدرة الله تعالى.

العسل والاستسقاء : كما ذكر نفس المصدر السابق أنه لتصفية الاستسقاء يُضرب مغلي الكندر (اللبان الذكر) المحلى بالعسل ويؤخذ صباحاً ومساءً ، وكذلك عن طريق كمية بسيطة أعلى وأسفل السرة بقدر أنملة فإنه مجرب لتصفية الاستسقاء مع الحمية من أكل اللحوم والاعتماد على الشوفان وخبز القمح... وذلك لمدة ثلاثة أيام.

العسل وأمراض العيون : استخدم العسل قديماً وحديثاً في معالجة أمراض العين وأعطى نتائج جيدة ومشجعة في هذا المجال ، وأثبتت التجارب فائدة العسل في معالجة التهاب حواف الأجفان والتهاب القرنية وتقرحاتها ، وكذلك في حروق العين المختلفة وذلك باستخدام مزيج من العسل ومرهم البوسيد أو العسل وزيت السمك.

ولهذا ينصح أكثر العلماء باستخدام العسل في المراهم العينية المضادة للالتهابات وذلك لما يملكه من تأثير واقي من الإنتان ومن فعل مغذي ومعمر للنسيج ، وذلك في منطقة القرنية.

أبحاث مصرية بلجيكية مشتركة تؤكد : [1]

عسل النحل لعلاج التهابات العين الناتجة من الإصابات بالبكتريا والفيروسات:

تحت هذا العنوان كتبت « جريدة الأهرام القاهرية » الصادرة بتاريخ ٢٢/ ٤/ ١٩٩٥ تقول : أكدت نتائج الأبحاث المشتركة التي قام بها فريق من أطباء العيون والباحثين بكليتي الطب– جامعة المنصورة– والجامعة الكاثوليكية ببلجيكا عن دور عسل النحل

(١) انظر « جريدة الأهرام » القاهرية في عددها الأسبوعي الصادر بتاريخ ٢٢/ ٤/ ١٩٩٥م

النقي كعلاج فعال لكل أنواع الالتهابات البكتيرية والفيروسية التي تصيب قرنية وملتحمة العين بنسبة شفاء تجاوزت ٩٠٪ من الحالات مستوياً في ذلك مع أفضل أنواع القطرات الطبية المستخدمة.

وقد جاءت هذه النتائج كما يقول الدكتور / محمد عمارة- أستاذ العيون بطب المنصورة ورئيس جامعتها السابق والمشرف على الفريق البحثي- بعد سلسلة مطولة من التجارب العملية والمعملية التي استمرت أكثر من خمس سنوات على حيوانات التجارب والمرضى.

ولكي يتم اختبار قدرة العسل الشفائية وتأكيدها مقارنة بكفاءة القطرات المستخدمة في إزالة الألم ، تم إحداث إصابات مفتعلة بعيون الحيوانات واستخدام قطرة عسل النحل الصافي بمعدل ثلاث مرات ولمدة خمسة أيام.

إن عسل النحل يفيد بمثابة مضاد حيوي مبرمج على أداء دوره بصورة إلهية فريدة لا تستطيع أعتى المضادات الحيوية في العالم أن ترقى إلى مرتبته ، حيث يقتل البكتريا النافعة.

عند اختبار تأثير عسل النحل على مجموعة من المرضى المصابين بقرحة فيروسية نشطة بالقرنية من بين المرضى المترددين على العيادة الخارجية بقسم العيون بمستشفى المنصورة الجامعي ، أكدت النتائج تحقيق الشفاء الكامل لحوالى ٦٠٪ من المرضى بعد عشرة أيام من العلاج بعسل النحل منفرداً إلى جانب شفاء ٢٠٪ أخرى بعد إضافة أحد المراهم المعروفة كعلاج مساعد للعسل بواقع مرة واحدة مساء كل يوم.

كما لوحظ أن عسل النحل الناتج من زهر الموالح كان يتفوق على عسل النحل الناتج من زهر البرسيم في علاج فيروس الهربس. وذلك كما يقول د / محمد عمارة نتيجة إلى وجود أحماض أمينية وإنزيم الإنهبين ، وكثيراً من الفيتامينات والأملاح المعدنية النادرة والمواد الأخرى اللازمة لبناء الجسم وتقوية جهازه المناعى بالإضافة إلى سكر الفركتوز الذي لا يحتاج إلى الأنسولين لإحراقه الكامل إلى جانب العديد من السكريات الأخرى السريعة لتوليد الطاقة.

ويتلخص العلاج في استخدام العسل بعد تنقيته من الشمع كقطرة بمعدل نقطة واحدة في العين المصابة أربع مرات يوميًا وذلك لمدة أربعة أيام. ولعل أحدث ما نشر في مجال

الاستشفاء بالعسل من الأمراض العينية هو ما كتبه الباحثان « ماكسيكو » و « بالوتينا » عن معالجة قصر البصر بالعسل مع نتائج جيدة بتوقف تطور قصر البصر وتحسن قوته [(١)].

العسل والأمراض الخبيثة : ومن غرائب الأمور التي وصل إليها (كارياس الكيميائي الفرنسي عام ١٩٠٨) حين برهن على أن بعض أنواع العسل تحوي الراديوم ، وهذا يعني وجود آفات أخرى لم يتم غزوها تتمثل في فائدة العسل المشع العلاجية، خاصة في علاج الأورام الخبيثة.

ومن الجدير بالذكر أن العلماء اليابانيين لاحظوا أن النحالين في كل مكان في العالم أقل الناس عرضة للأمراض وخاصة مرض السرطان.

هل يقي العسل من السرطان ؟

عن المجلة الألمانية (Zentral. Fur. Gynekolog) تشير معظم الإحصائيات إلى ندرة إصابة النحالين بالسرطان ، وليس هناك أية إجابة علمية تبحث عن السبب ، وقد حاول فورستر حل هذا اللغز بالتسجيل الإحصائي فأرسل استمارات إلى عدد من منظمات النحل في العالم. وقد شملت الأسئلة عدد النحالين الذين يعانون من السرطان وعمرهم وعدد السنين التي قضوها في النحالة. وقد ورد (٢٥٤ جواباً) من نحالة معظمهم قطعوا سن الثلاثين. وقد كانت نسبة إصابة النحالين بالسرطان حسب دراسة فورستر هي ٠,٣٦ لكل ١٠٠ ألف نحال وقد قارنها فورستر مع إحصائية العالم وايس عند مهن أخرى ، وقد أثبتت الدراسات أن نسبة الإصابة بالسرطان أقل إصابة في مهنة النحالة نسبة بالمهن الأخرى ، وهذا يعود إلى تعرضهم للسع النحل ، أو تمتعهم بتناول العسل أكثر من غيرهم.

العسل عامل مهم لالتئام الجروح [(*)]: ذلك هو عنوان مقال نشر في مجلة Ostomy Continence J. Wound في شهر نوفمبر ٢٠٠٢م . يقول كاتب المقال الدكتور

---

(١) نقلاً عن مجلة (الأزهر المصرية) ، عدد رجب ١٤٠٨ هـ ، مارس ١٩٩٠.

(*) انظر مجلة « الإعجاز العلمي » ، السعودية ، العدد الخامس عشر ، ربيع الأول ١٤٢٤هـ مقال « أسرار العسل تتجلى في الطب النبوي » ، للدكتور حسان شمسي باشا.

Lusby من جامعة (تشارلز تسرت) في استراليا : (رغم أن العسل قد استعمل كعلاج تقليدي في معالجة الجروح والحروق ، إلا أن إدخاله كعلاج ضمن المعالجات الطبية الحديثة لم يكن معروفاً من قبل.

ويقول الدكتور Kingsley من مستشفى Devon في بريطانيا في مقال نشر في مجلة Br. J. Nurs في شهر ديسمبر ٢٠٠١م : لقد لفتت وسائل الإعلام أنظار الناس إلى فوائد العسل في علاج الجروح ، حتى أن المرضى في بريطانيا أصبحوا يطالبون أطباءهم باستخدام العسل الذي يمتلك خصائص مضادة للجراثيم في المختبر ، كما أكدت عدد من الدراسات السريرية أن استعمال العسل في علاج الجروح الملتهبة بشدة قد استطاع تطهير هذه الإنتانات الجرثومية والقضاء عليها ، وعجل في شفاء الجروح.

يقول البروفيسور (مولان) من جامعة Waikaro في نيوزلندا : (كان علاج الجروح بالعسل أمراً أساسيًا في القرون السابقة ، ولكنه أصبح (موضة قديمة) عندما ظهرت المضادات الحيوية ، ولكن مقاومة الجراثيم للمضادات الحيوية أخذت بالانتشار وأصبحت مشكلة طبية قائمة ، ومن هنا كان بعث العسل من جديد في علاج تلك الحالات.

وقد أكدت الدراسات المخبرية والسريرية أن العسل فعال تجاه عدد واسع من الجراثيم ، وليس له أي تأثيرات جانبية ضارة على أنسجة الجرح، وإضافة إلى هذا فإنه يؤمن تنظيفاً ذاتيًا سريعاً للجرح ، ويزيل الرائحة منه ويحفز نمو الأنسجة التي تلئم الجروح. وإن خصائص العسل المضادة للالتهابات تخفف آلام الجروح بسرعة، كما تخفف من الوذمة المحيطة بالجرح ، ومن خروج السوائل من الجرح Exudates ، وتقلل من ظهور الندبات بعد شفاء الجروح.

وأشارت الأبحاث العلمية إلى أن خواص العسل الفيزيائية والكيميائية (مثل درجة الحموضة والتأثيرات الأسموزية) تلعب دوراً في فعاليته القاتلة للجراثيم ، وإضافة إلى هذا فإن العسل يمتلك خواص مضادة للالتهابات ويحفز الاستجابات المناعية داخل الجرح ، والنتيجة النهائية هي أن العسل يقاوم الإنتان الجرثومي ، ويحفز الالتئام في الجروح والحروق والقروح.

ويضيف كاتب المقال أيضاً أنه قد تم الاعتراف مؤخراً في استراليا طبيًّا باستخدام نوعين من العسل (Medi Honey) و(Manuka Honey) .

العسل يثبط جرثومة العصيات الزرق (الزائفة).

يقول الدكتور Coper في مقدمة بحثه الذي نشر في مجلة Care Rehabil. J. Ber في شهر ديسمبر ٢٠٢م : (لأنه لا يوجد علاج مثالي للحروق المصابة بإنتان جرثومي من نوع العصيات الزرق Pseudomonas aeruginosa فإن هناك حاجة ماسة للبحث عن وسائل أخرى فعالة لعلاج هذا الإنتان.

والعسل علاج قديم للجروح ، ولكن هناك أدلة منظورة تؤكد فعاليته كمضاد لجرثومة العصيات الزرق ، وقد قام الدكتور Cooper وزملاؤه في جامعة كارديف في بريطانيا باختيار حساسية ١٧ سلالة من سلالات جرثومة العصيات الزرق تم عزلها من حروق مصابة بالإنتان ، وذلك تجاه نوعين من أنواع العسل : الأول هو (Pasture Honey) ، والثاني هو (Manuka Haney) وقد أكدت نتائج الدراسة أن كل السلالات الجرثومية السابقة الذكر قد استجابت للعلاج بالعسل وبتراكيز قليلة دون ١٠٪ (جم / مم) ، وليس هذا فحسب ، بل إن كلا النوعين من العسل احتفظا بفعاليتهما القاتلة للجراثيم حتى عندما تم تمديد المحلول لأكثر من عشرة أضعاف ، وخلص الباحثون إلى القول بأن العسل بفاعليته المضادة للجراثيم ، قادر على أن يكون أحد الوسائل العلاجية الفعالة في معالجة الحروق المصابة بإنتان جرثومي بالعصيات الزرق.

وكانت نتائج آخر بحث نشر في مجلة J. Appl. Microbiology عام ٢٠٠٢ قد أكدت على فعالية استخدام العسل في علاج الجروح المصابة بالمكورات الإيجابية الغرام .Gram Positive Cocci

ويستخدم العسل لعلاج القرح المتعفنة والغرغرينا ، وذلك بأخذ فنجان من العسل وآخر من زيت كبد الحوت ويمزجان جيداً ويدهن من هذه (الخلطة) بعد تنظيف الجرح بمطهر (وهو عسل نحل في ماء دافئ) ويضمد عليه بشاش ، وتكرر هذه العملية مع شرب العسل بكمية وافرة يوميًّا قدر فنجان.

استخدام العسل كمضاد للجروح : ففي دراسة نشرت في مجلة Ann. Plast. Surg . في شهر فبراير ٢٠٠٢م وأجريت على ٦٠ مريضاً هولنديًا مصاباً بجروح عميقة مختلفة شملت الجروح المزمنة (٢١ مريضاً) والجروح المعقدة (٢٣ مريضاً) وجروحاً ناجمة عن الرضوض الحادة (١٦ مريضاً).

أكد الباحثون أن استعمال العسل كان سهلاً في تطبيقه عند كل المرضى إلا واحداً ، وساعد في تنظيف الجروح ولم يحدث أي تأثير جانبي لاستعماله في علاج تلك الجروح.

وذكر الباحثون أن العديد من الأطباء ما زال يتردد في استخدام العسل كعلاج موضعي للجروح ، وذلك لأن البعض يعتقد أن استعمال العسل يبدو غير محبب بسبب لزوجته ودبقه.

وينصح الباحثون في مقال نشر في مجلة Arch. Surgery عام ٢٠٠٠م باستعمال العسل كواق لحافة الجرح أثناء العمليات الجراحية التي تجرى على الأورام.

وكيفية علاج الجروح بالعسل هي أن يقوم الجراح بدهن الجرح بالعسل مع تضميده وتجنبه للبلل ، ولا ينزع الضماد إلا كل ثلاثة أيام ، وستفاجأ باندمال الجرح والتامه بلا تقيحات إن شاء الله تعالى ، مع مراعاة أن يكون العسل غير مغشوش.

العسل والحروق :

وفى موضوع الحروق نشرت مجلة Burns عام ١٩٩٦م دراسة على استعمال العسل في علاج الحروق .

قسم المرضى إلى مجموعتين كل منهما تشمل ٥٠ مريضاً ، عولجت المجموعة الأولى بالعسل في حين عولجت المجموعة الثانية بواضع شرائح البطاطا المسلوقة على الحروق (طبيعية غير مؤذية). وتبين بنتائج الدراسة أن ٩٠٪ من الحروق التي عولجت بالعسل أصبحت خالية من أي جراثيم خلال ٧ أيام ، وتم شفاء الحروق تماماً في ١٥ يوماً بنسبة ١٠٠٪ أما المجموعة الثانية التي عولجت بشرائح البطاطا فقد شفي فقط ٥٠٪ منهم خلال ١٥ يوماً.

وفى دراسة أخرى قدمت في شهر نوفمبر في مؤتمر Experimental Biology في أورلاندو في ٤/ ٤/ ٢٠٠١ استخدم العسل كمصدر للسكريات أثناء التمارين الرياضية

في منسابقات ركوب الدراجات ، فأعطى تسعة متسابقين إحدى ثلاث مواد مغذية إضافية (إما العسل أو محلول السكر ، أو محلول خال من السعرات الحرارية) كل أسبوع ، ولمدة ثلاثة أسابيع.

وأجري فحص القدرة على التحمل كل أسبوع ، وشمل هذا الفحص ركوب الدراجة لمسافة ٦٤كم ، وقد استطاع الذين تناولوا العمل أن يختصروا مدة قطع تلك المسافة بثلاث دقائق (بالمقارنة مع الذين لم يتناولوا العسل) ، كما زاد تناول العسل من قدرة التحمل على ركوب الدراجة بنسبة ٦٪ وبالطبع فإن هذه الفروق البسيطة لها أهمية كبرى في السباقات الرياضية.

العسل وصحة الفم : أكد البروفيسور (مولن) في مقال نشر في مجلة . Gen Dent في شهر ديسمبر ٢٠٠١م ، أن العسل يمكن أن يلعب دوراً في علاج أمراض اللثة ، وتقرحات الفم ومشكلات أخرى في الفم ، وذلك بسبب خصائص العسل المضادة للجراثيم كما أنه يحمي بطانة الفم والحلق من التلف.

ولآلام اللثة وتقوية الأسنان: يُخلط العسل بالخل ويُتمضمض به صباحاً ومساء، وكذلك تدليك اللثة بالعسل واستعمال السواك كفرشة الأسنان والعسل كالمعجون ... فهذا أعظم واقٍ للأسنان من التسوس ومقوٍ للثة والأسنان معاً.

ولالتهابات الفم وأورام اللسان: توضع ملعقة عسل في نصف كوب ماء ويُتغرغر به ثلاث مرات يوميًا فإنه يقضي على ذلك خلال أيام قليلة إن شاء الله تعالى.

لعلاج البخر (إنتان رائحة الفم): تؤخذ ملعقتين من العسل وتذاب في ماء ويغلى على نار هادئة حتى يتكون البخار ويستنشق عن طريق الفم من خلال قمع مقلوب فوق الإناء وتكرر هذه الجلسة مع استمرار مضغ شمع العسل.. وسوف تجد مع الأيام زوال البخر تماماً بقدرة الله عز وجل.

كما أثبت كل من وارنر وفلاين أن العسل يحتوي على مواد لها خاصية مضادة للنزف ، لهذا فهو يمنع نزيف اللثة ، ويؤكد هذا الكلام ما لاحظه العلماء من زيادة درجة التخثر الدموي عند الفئران المعالجة بالعسل.

العسل في علاج التهاب الأغشية المخاطية الشعاعي :

وفى دراسة حديثة نشرت في مجلة Support Care Cancer في شهر أبريل ٢٠٠٢م ، وأجريت على أربعين مريضاً مصاباً بسرطان في الرأس والرقبة ، ويحتاجون إلى معالجة شعاعية ، قسم المرضى إلى مجموعتين ، أعطيت الأولى منهما المعالجة الشعاعية ، وأما الثانية فأعطيت المعالجة الشعاعية بعد تطبيق العسل موضعيًا داخل الفم فقد أوصى المرضى بتناول ٢٠ جراماً من العسل الصافي قبل المعالجة الشعاعية بـ ١٥ دقيقة ، ثم بعد إعطاء الأشعة بـ١٥ دقيقة ثم بعد ٦ ساعات من المعالجة بالأشعة ، وقد أظهرت الدراسة انخفاضاً شديداً في معدل حدوث التهاب الأغشية المخاطية عند الذين استعملوا العسل (٧٥٪ في المجموعة الأولى ، مقابل ٢٠٪ في المجموعة الثانية).

وخلص الباحثون إلى القول بأن إعطاء العسل موضعيًا أثناء المعالجة الشعاعية طريقة علاجية فعالة وغير مكلفة لمنع حدوث التهاب الأغشية المخاطية في الفم.

ويستحق الأمر إجراء دراسات أكبر وفى مراكز متعددة لتأكيد نتائج هذه الدراسة.

معالجة آفات الأنف والأذن والحنجرة بالعسل : يعود استعمال المستنشقات (التبخيرات) العسلية إلى عصور غابرة ، حيث تعطي نتائج ممتازة في معالجة آفات الطرق التنفسية العليا. وقد عالج كيزل شتاين بالتبخيرات العسلية مصابين بآفات ضمورية في الطرق التنفسية العليا حيث استعمل محاليل العسل المائية (١٠٪) ضمن أجهزة الاستنشاق العادية ، حيث يصل تأثير الرذاذ العسلى إلى الحويصلات الرئوية متجاوزاً أغشية الأنف والبلعوم ومنها إلى الدم ، حيث يبدي فعلاً مقويًا عامًا علاوة على تأثيره الموضعى المضاد للإنتان.

لأمراض الأذن وآلامها: يمزج العسل في ماء مع قليل من الملح ويقطر به في الأذن قبل النوم يومياً.

بحة الصوت: تؤخذ ملعقتين من العسل وتذاب في ماء ويغلى على نار هادئة حتى يتكون البخار ويستنشق عن طريق الفم من خلال قمع مقلوب فوق الإناء مع الغرغرة بماء مذاب فيه عسل وقليل من الملح ، وخلال ثلاثة أيام سوف تضيع بحة الصوت إن شاء الله تعالى.

العسل في أمراض القلب : إن عضلة القلب التي تعمل باستمرار طيلة الحياة وتفقد أثناء عملها طاقة كبيرة ، تتطلب لتعويضها كمية كبيرة من السكاكر. ويلعب سكر العنب دوراً كبيراً في تغذية عضلة القلب.

ومعلوم لدينا أن السكر العادى الذي نتناوله هو سكر القصب ، وهو سكر مركب يحتاج إلى جهد ووقت وعمليات معقدة لتحويله إلى سكر العنب. والعسل في قسمه الأكبر هو سكاكر أحادية لا تحتاج إلى هضم ، تمتص بسرعة لتصل إلى الدم ولتقدم للكبد والعضلات والقلب حاجتها من الطاقة، ومن هنا تتضح أهمية العسل لعمل عضلة القلب وفي سرعة شفائه من أمراضه المختلفة.

ويلخص شيمرت الحالات القلبية التي ينجح العسل في معالجتها بما يلي:

- جميع حالات القصور التاجي الخفيفة ، ويشاركه مع الديجيتال أو الستروفانتين في الحالات الشديدة.

- التهابات عضلة القلب مع تغير النظم أو التالي للدفتريا ، كما يعطى كعلاج مساعد عند إعطاء المتروزيدات المقوية للقلب.

- عقب العمليات الجراحية كمنعش قلبي.

العسل وأمراض الكليتين : دلت الأبحاث الحديثة أن للعسل قيمة دوائية كبيرة في أمراض الكليتين، واقترحه الكثيرون في جدول الحمية للمكلوين (المصابين بأمراض الكلى) ، يعود ذلك لانخفاض ثروته من البروتينات والأملاح المعدنية التي تضر بأمثالهم. ويعطي العسل نتائج حسنة عند مشاركته مع بعض الأدوية النباتية كالورد الجبلي (سويت برير) وعصير الفجل.

للبروستاتا : يؤخذ يوميًا غذاء الملكات من الخلية مباشرة قدر (٥٠ مليجرام) مع حمام للمكان بماء دافئ مذاب فيه عسل.. ويا حبذا لو كان ذلك مساء ولمدة شهر.

للحصوة الكلوية: يطبخ ورق خبازى بري ثم تضاف إليه ثلاث ملاعق عسل نحل، وملعقة سمن بقري، ويصفى جيداً بعد خلطه معاً ويشرب منه كوب عند المغص الكلوي فإنه عجيب المفعول بإذن الله تعالى ، ويستمر على ذلك لمدة أسبوع حتى تتفتت الحصى

وتطرد بفضل الله تعالى.

للقوة والحيوية والشباب: إنها نصيحة ذهبية.. لا تدع يوماً يمر عليك دون ملعقة من العسل وكأنه الماء، اعتبرها عادة في مشوار العمر.. في أي وقت تشاء لا تدع تناول هذه الملعقة من العسل.. ولذا قال ابن سينا الشيخ الرئيس: « إذا أردت أن تحتفظ بشبابك، فاطعم عسلاً.. » .

كذلك لو يغلي ورق الجوز جيداً، ثم يصفى ويحلى بالعسل ويُشرب كالشاي يوميًا فإنه مقوٍّ ومنشط .

للروماتيزم: يشرب العسل مذاباً مع ملعقة صغيرة من زيت الحبة السوداء في كوب ماء دافئ، وذلك مع الدهان كذلك بمزيج من زيت الحبة السوداء، وزيت الكافور، وزيت الزيتون، والعسل بمقادير متساوية معاً، وذلك قبل النوم مع لف مكان الألم بقماش من الصوف بدون ضغط ، وكذلك لسع النحل يقضي على الروماتيزم تماماً في مكان الألم ويدهن بعد ذلك بالعسل مكان اللسعة.

كوب من اللبن الدافئ، يحلى بملعقة عسل كبيرة ويشرب قبل النوم بساعة، وسرعان ما ستنام بعدها نوماً هادئاً ممتعاً حتى أذان الفجر إن شاء الله تعالى.

للأمراض النفسية والجنون : لو داوم المريض على أكل عسل النحل، وسلَّم ظهره للدغ النحلات، مع دهن اللدغة بالعسل، واستمر على ذلك ولو كل شهر مرة، مع أكل العسل ومضغ شمعه كالعلك، مع دهان الرأس بغذاء الملكات قليلاً فلن ينقضي عام بإذن الله تعالى إلا ويهنأ في حياته ويبرأ من هذه الأمراض.

للصداع: يشرب على الريق يوميًا فنجان عسل نحل وكذلك في المساء، ويقرأ سورة الجن على كوب ماء ساخن محلى بعسل النحل ويشرب، وبعد ذلك ينام المريض.. ويستمر على ذلك لمدة أسبوع.. ولسوف يزول أثر الصداع تماماً بقدرة الله.

للتقيؤ (الطراش) : يغلى القرنفل جيداً ويحلى بعسل النحل ويشرب فنجان قبل كل وجبة فإنه يوقف القيء ويمنع الغثيان.

للحموضة : يعالج العسل الحموضة وذلك ببلع فص الثوم على الريق بكوب لبن محلى

بملعقة عسل لمدة خمسة أيام فهذا أنجح من الأدوية الكيميائية التي قلما يسلم الإنسان من تأثيراتها الجانبية.

*****

صمغ النحل السحرى

(البروبوليس)

البروبوليس عبارة عن مادة صمغية لزجة مطاطة رائحتها عطرية يختلف لونها من الأصفر إلى البني الداكن.

والبروبوليس كلمة يونانية الأصل وتتكون من مقطعين pro – polis ومعناها النشاط والسرعة. ويتكون البروبوليس من ٥٥٪ مواد راتنجية وبلسم (زيوت عطرية وأحماض راتنجية) & ٣٠٪ شمع & ١٠ ٪ زيوت أثيرية ومكونات متنوعة & ٥٪ حبوب لقاح ، وقد ذكره (ابن سينا) في كتابه (القانون في الطب) وعرفه على أنه الشمع الأسود وأنه من بقايا الخلية.

أما الطبيب اليوناني (د. يوسقوريدس) فيقول : أن البروبوليس مادة صفراء ذات رائحة طيبة يمكن دهنها بسهولة حتى إذا كانت جافة تماماً ، (وهى تشبه المستكة) تخرج الأشواك والشظيات من الجسم ، وفى حالة التبخر فهي مفيدة ضد السعال وإذا ما دهنت على الجسم امتصت الطفح القوبائي ، ونحن نجدها في مدخل خلية النحل وهذه المادة تشبه في طبيعتها الشمع.

أما ماركوس فارو (١٩٨٤) فيقول :

البروبوليس مادة يقوم النحل في فصل الصيف ببناء سد منها أمام مدخل الخلية لحمايتها ، ويستخدم الأطباء هذه المادة تحت الاسم نفسه لكمادات المراهم ، الأمر الذي يجعلها أغلى من العسل.

التداوى بالبروبوليس :

مضاد للبكتريا حيث له فاعلية موضعية وجهازية وذلك كما يعرف عن البنسلين الطبيعي ، كما أن له خواص مضادة للفطريات ومضادة للفيروسات.

يستخدم في الالتهاب الكبدي الفيروسي وذلك كمضاد للفيروس ومنبه لإنتاج الانترفيرون.

يستخدم كمداوي عام للقرح والتهابات مجرى الأمعاء.

يستخدم في حالة التهاب الأمعاء الناتج عن التسمم.

يساعد في تأخير أو إعاقة تكاثر الخلايا السرطانية.

مقوٍ عام حيث يزيد النشاطات الطبيعية والنشاطات الذهنية.

مضاد للحمى ومضاد للالتهاب والتهابات البروستاتا (كما يعرف عن الأسبرين الطبيعي).

يفيد في حالات التهاب الأنف والإنفلونزا وآلام وحساسية الصدر والجيوب الأنفية.

يقوى المقاومة الطبيعية للعدوى.

ينبه الجهاز المناعي ويهدئ الحساسية.

يفيد في حالات تصلب الشرايين وزيادة الدهون.

يفيد في حالة مرض السكر.

يفيد في حالة كسر العظام حيث يساعد على إعطاء شفاء أفضل للمريض.

يثبط نمو فيروس القوباء Herpes سواء المسبب منها لمرض « قوباء الأعضاء التناسلية » أو « قوباء الشفاة ».

ذكر حجازي وآخرون (١٩٩٧) أن المستخلص المائي لصمغ النحل أو العسل أدى إلى تقليل معدل العدوى بفيروس حمى الوادي المتصدع Rift Valley Fever Virus .

حبوب اللقاح (خبز النحل) أو (غبار الطلع) :

هي الخلايا المذكرة التي تتكاثر بواسطتها النباتات المزهرة. وهي تنشأ في الأكياس الطلعية لأزهار النباتات ، وعندما تتشقق هذه الأكياس عند ارتفاع درجة الحرارة لتتم عملية الإلقاح بمياسم المدقات تقوم شغالات النحل بنقل حبيبات الطلع المتناثرة من



الأكياس فتلتصق الحبيبات في ساقيها وجسمها المشعر ، فتصنع الشغالات منها (خبز النحل) لتربي عليه يرقاتها ، وما زالت الدراسات العلمية والأبحاث مستمرة للتعرف على دراسة التركيب الكيماوي لهذا المنتج النباتي الأصل النحلي التكوين.

أما عن عناصره ومكوناته النهائية فهي قيد البحث أيضاً كي تصدر لنا بصورة وافية وعلمية وذلك لاختلاف نوع النبات الذي يستخلص منه ، ولذا تختلف النسب والمكونات الآتية كما جاءت بالمراجع العلمية المتواجدة في هذا المجال.

المكونات تقريباً :

البروتينات ٣٥ ٪ تقريباً متحدة مع أحماض أمينية.

السكريات ٣٤ ٪ تقريباً.

الدهون ٥ ٪ تقريباً.

الماء ١١ ٪ تقريباً للحبوب الطازجة الطبيعية. و٥ ٪ تقريباً للحبوب المجففة. ولكي نصل لمرحلة التجفيف يلزم طرق معالجة حرارية خاصة كي لا تفقد الحبوب خصائصها وفوائدها.

الرماد ٦٪ تقريباً.

الفيتامينات ومركبات أخرى ٩ ٪ مثل :

أ- المعادن : (كالسيوم – حديد – صوديوم – فوسفور – بوتاسيوم – منجنيز – ماغنيسوم – كبريت).

ب- إنزيمات : (كتاليز – ليبيز – إنفرتيز – بيبسين – أميليز).

ج- صبغات : (الكاروتين – الزانثوفيل).

ويتكون جدار حبوب اللقاح من ثلاث طبقات خارجية ووسطى وداخلية.

خارجية وهي الـ Sporopollenin والتي تتحمل أقسى عمليات التحليل الكيماوي عند التسخين مع حامض الكبرتيك المركز وحامض النيتريك المركز.

الوسطى والداخلية هي المكونات السابق ذكرها لحبوب اللقاح.

استعمالات حبوب اللقاح :

تعتبر حبوب اللقاح هي الأكثر قيمة غذائية بعد عسل النحل وتستعمل في :

ضعف النمو عند الإنسان خاصة الأطفال.

يساعد على علاج مرض السكر.

مقوٍّ لجهاز المناعة.

مقوٍّ للأوعية الدموية.

أمراض الشيخوخة المبكرة.

قرح الجلد والتهاباته.

القرح المعدية.

فقر الدم (الأنيميا).

تصلب الشرايين.

طرق استعماله :

يؤخذ بشكله الطبيعي. أو يخلط ١٨٠ جم عسل ويحل بـ ٨٠٠ جم ماء وخمسين جرام حبوب لقاح وتحفظ في الثلاجة ويؤخذ منها مقدار نصف كأس قبل تناول الطعام.

خمسين جم عسل + ١٠ جم حبوب + ١٠٠ جم حليب طازج وتقلب جيداً حتى تصبح مزيج متجانس ، وتحفظ في إناء زجاجي معتم ، وتوضع في مكان بارد ، ويؤخذ منها مقدار ملعقة شاي قبل الطعام.

*****

سم النحل

سم النحل سائل شفاف يجف بسرعة حتى في درجة حرارة الغرفة، ورائحته عطرية لاذعة، وطعمه مُرٌّ وبه أحماض عديدة منها: الفورميك، والأيدروكلوريك، والأرثوفوسفوريك، وغيرها؛ بالإضافة إلى كمية كبيرة من البروتينيات والزيوت الطيارة. وسم النحل موجود في كيس داخلها، ويزيد السم في هذا الكيس إذا زادت نسبة المواد البروتينية عن المواد الكربوهيدراتية في غذاء النحل.

استخدامات سم النحل :

ويُستخدَم سم النحل في علاج خاص للحمى الروماتيزمية الحقيقية.

أما في حالة الأشخاص الذين يعانون من التهاب المفاصل الناتج عن أمراض الزهري والسل؛ فإن سم النحل يؤدي إلى رد فعل خطير لديهم، وكذلك يشفي من حالات التهاب الأعصاب وعرق النسا، وكذلك يفيد في بعض الأمراض الجلدية مثل الطفح الدملي ، ومرض الذئبة، وكذلك علاج الملاريا.

طرق العلاج بسم النحل :

توجد طرق متعددة للعلاج بسم النحل منها :

١ـ الوخز بالنحل مباشرة : في هذه الحالة تمسك النحلة من المنطقة الصدرية أو الأجنحة بملقاط، وتوضع على المكان المخصص للدغ ، ويكون عادة هو أشد الأماكن ألماً ، أو يتبع اللدغ في الذراعين والفخذين بنظام لا يتيح العودة إلى اللدغ في نفس المكان من الجسم قبل فترة ٤ أيام ، إذ يبدأ مثلاً بالذراع الأيمن وفي اليوم التالي يلدغ الأيسر ، ثم الفخذ الأيسر ويليه الأيمن ، ثم يعاد في اليوم الخامس إلى الذراع الأيمن وهكذا ، وتتبع هذه الطريقة بالمستشفيات الروسية.

والجزء من الجسم الذي يلدغ يجب غسله بالماء الدافئ والصابون ولكن لا يسمح بالكحول ، وبعد اللدغ تترك النحلة شكاتها وجهاز اللدغ الذي يستمر في التقلص لعدة دقائق حتى تفرغ حوصلة السم ، وحينئذ يجب إزالة الحمة.

ويجب زيادة الجرعات بالتدريج ، ففي اليوم الأول يلدغ المريض بنحلة واحدة ، وفي

اليوم الثاني بنحلتين ، وفي اليوم الثالث بثلاث نحلات ، وهكذا حتى اليوم العاشر حيث يلدغ بعشر نحلات.

وهذا هو القسم الأول من العلاج ، وفيه يتلقى المريض ٥٥ لدغة وبعد ذلك يتلوه فترة انقطاع لمدة ٤ -٥ أيام ثم تستأنف المعالجة بتلقي ثلاث لدغات في اليوم بالأماكن السابق تحديدها.

في أثناء القسم الثاني من العلاج الذي يستمر ستة أسابيع يتلقى المريض ١٤٠ – ١٥٠ لدغة أي يتلقى في القسمين ١٨٠ – ٢٠٠ لدغة فحينئذ إذا لم يظهر التحسن يجب إيقاف العلاج.

ومن الحقائق الملحوظة أن المرضى الذين يفيدهم سم النحل لا تظهر عليهم الأورام ، ولا يشعرون بأي ألم من الوخز ، وحين يقتربون من الشفاء التام يبدأ بعض المرضى في إظهار تفاعلات محلية مثل احمرار الجلد والورم والألم بعد القليل من اللدغات.

٢ـ الحقن من خلال الجلد بمحاليل معقمة من سم النحل : فقد ابتكرت طريقة لحقن سم النحل في الجلد بواسطة محقن ذي إبرة أطول قليلاً من شكاة النحلة حتى تدخل محلول السم بين البشرة الخارجية epidermis والأدمة dermis حيث يتوزع خمس الدم ، فيحمل السم فوراً إلى الجسم كله ، إذ يكون الأثر العلاجي بالحقن تحت الجلد أكبر نفعاً من الحقن داخل الجلد ، وعند اتباع الطريقة الحديثة يخفف سم النحل في محلول ملحي أو ماء مقطر ويحقن في جرعات صغيرة ١,٠ – ٢,٠ – ٣,٠ مليلتر.

وقد أنتجت بعض معامل الأدوية مثل ميرك شارب ودوهم Merck Sharp & Dohme عبوات مقفولة تحتوي كل منها على سم ١٠ نحلات بشكل مسحوق ويضاف إليها الماء المعقم بقدر مليلتر واحد عند الاستعمال، ويجب إجراء العلاج به تحت إشراف الطبيب.

٣ـ بتأين سم النحل (ابيتوكسين) بالتيار الكهربائي أو بالموجات فوق الصوتية :

ففي بعض المصحات الأوربية توجد أجهزة حديثة لإدخال العقاقير في مجرى الدم خلال الجلد السليم بدون وخز ، وذلك عن طريق حمل الأيونات بواسطة التيار الكهربي المباشر (إيونوثرابي أو الكتروثرابي) أو بواسطة التحليل الكهربي (أيونوفوريسيس) ، وهذا العلاج الأخير لا يصاحبه أي إحساس غير مريح سوى احمرار الأماكن الجلدية التي يجري عليها.

٤ـ بالمعاملة الموضعية : تعمل أقراص سكرية تحتوي على سم النحل (بتركيز ١٠٪) وكذلك دهانات ومراهم تدهن بها الأعضاء المصابة وإيروسولات للاستنشاق inhalation.

(أ) مرهم أبيتوكسين : يحضر من سم النحل النقي مع فازلين أبيض وحمض سليسليك ، وإضافة حمض سليسيليك في المرهم تجعل الطبقة الخارجية للجلد طرية ، ويزيد نفاذيتها ، وتعمل بلورات السليسيليك إلى إحداث خدوش بسيطة بالطبقة الخارجية للجلد فتسمح بدخول المادة السامة منها.

وأنتج مرهم من سم النحل يسمى Verapine لعلاج التهاب القرنية Keratitis والتهاب القزحية iritis والتهاب ملتحمة (صلبة) العين Scleritis وأمراض أخرى .

في اليوم الأول يدهن المرهم على الكتف الأيسر وفي اليوم التالي يدهن الكتف الأيمن ثم منتصف الإلية اليسرى فمنتصف الإلية اليمنى وهكذا.

(ب) استنشاق سم النحل : يشبع بخار الماء الساخن بالأبيتوكسين ، ويستنشق المريض بسرعة في الرئتين إذ تتكون الرئتان من ٧٠٠ مليون حويصلة تنتشر بجدرها الشعيرات الدموية بمساحة ٩٠ متراً مربعاً.

(ج) أقراص أبيتوكسين : الأقراص المحتوية على سم النحل بالامتصاص تحت اللسان ، ولا تبتلع بأي حال حتى لا يضيع مفعولها بتأثير الأنزيمات الهضمية ، وتنقى المادة أولاً من البروتين السام ، وينصح بتناول ٢٨ قرصاً (تحتوي على سم ٢١٥ نحلة).

(د) استخدام سم النحل في العلاج بالموجات فوق الصوتية : وهذا العلاج يتم بواسطة سم النحل والموجات فوق الصوتية معاً.

٥ـ بالحقن الدقيق : Micro – injections : وتسمى هذه الطريقة Acupunctural Apitherapy إذ تنزع آلة الوخز من النحلة بواسطة ملقاط رفيع ، وتستعمل آلة الوخز الواحدة بملامسة نصلها لجلد المريض عدة مرات متجاورة في مناطق معينة ، حتى تخرج جميع محتوياتها من السم في نقط ضئيلة جداً متقاربة تحت الطبقة السطحية من الجلد مباشرة فتؤدي مفعولها بدون ألم يذكر ، وتختلف أماكن المعاملة وعدد

الوخزات تبعاً لنوعية المرض وشدة الإصابة.

وتتبع هذه الطريقة على نطاق واسع في اليابان لعلاج حالات الأرق ، والصرع ، والإغماء ، والصداع ، وآلام تقلص عضلات الوجه وانسداد أو صفير الأذن ، ولحمية الحاجز الأنفي ، وآلام الأسنان والتهاب اللثة وآلام الحلق ، ولمنع خشونة الصوت ، وضعف البصر وزغللة العين ، والتهاب أعصاب الرقبة ، وآلام الكتف وتهدل الذراع والتهاب بين الضلوع ، ونزلات البرد ، والربو ، والتهاب الشعب الهوائية المزمن ، وارتفاع ضغط الدم المستمر والمتردد ، والذبحة الصدرية ، وعدم انتظام ضربات القلب ، ولوقاية الجسم من الشيخوخة ، وآلام المعدة ، والتهاب الكبد ، والبواسير ، والإسهال ، والأرتيكاريا والبثور الجلدية ، والانزلاق الغضروفي بالفقرات القطنية ، والحراف عظام الحوض ، وروماتيزم المفاصل ، وآلام الركبة ، وتصلف (خشونة) القدم ، ويوجد لكل من هذه الأمراض خريطة لأعضاء الجسم المختلفة التي يجب الوخز فيها للاستشفاء.

ولاستعمال النحل أو آلة الوخز للعلاج بالمنزل أو في عيادة الطبيب ، تعبأ مجموعة من الشغالات في قفص إرسال ملكات (قفص خشبي له واجهه من السلك الشبكي وفتحة جانبية مغطاة بسدادة فلينية) ، ويمكن تناول النحل من هذه الفتحة بواسطة ملقاط ، مع العلم بإمكان سد هذه الفتحة (أثناء تناول النحل) بواسطة الأصبع بدون خشية من التعرض للوخز.

طريقة مفعول السم : يبدو أن سم النحل يسد الاتصال التبادلي للمراكز العصبية ، ويقلل أو يمنع تماماً للآلام العصبية والروماتيزمية ، ويحدث المرونة للشعيرات الدموية ويزيد بذلك إمداد الأنسجة بالدم ، وقد لوحظ بصفة عامة أن سم النحل يزيد تلون الدم، وفى ٧٠٪ من الحالات زاد عدد الكرات الدموية من ٥٠٠٠٠ إلى ٥٠٠٠٠٠ ، وفي ٦٥٪ من الحالات زادت نسبة الهيموجلوبين ١٢٪ ونقصت نسبة الكوليسترول في الدم.

النظام الغذائي أثناء العلاج بسم النحل : فى أثناء العلاج يمنع تماماً تعاطي المشروبات الكحولية والمواد الحريفة التي تقلل بدرجة كبيرة التأثير العلاجي لسم النحل ، ويمنع كذلك استخدام سم النحل بعد تناول الوجبات الغذائية مباشرة ، حيث أن الغذاء يؤدي إلى اندفاع الدم إلى المعدة.

يجب أن يكون الغذاء عالي السعرات بدرجة معقولة وبه كميات مناسبة من المواد الكربوهيدراتية والبروتينية والدهون والفيتامينات خاصة ج ، ب١، وبدلاً من السكر يستخدم العسل مع تناول ٤ – ٥ وجبات يوميًا.

ويلاحظ أن سم النحل قد يزيد فترة الإصابة بفقر الدم في المخ مما يؤدي إلى فقدان الوعي ... ، ولا ينصح بالاستحمام في حمام السباحة أو تحت الدش أو التجول لفترات طويلة ، بعد التعرض للدغ النحل مباشرة.

وبعد إزالة إبر النحل من الجلد يدهن بمرهم بوريك مع الراحة لمدة ٢٠ – ٢٥ دقيقة ، ويلاحظ أن النظام الغذائي له أهمية خاصة أثناء علاج الروماتيزم بسم النحل حيث أن الروماتيزم لا يؤثر على المفاصل والقلب ، ولكنه يؤثر أيضاً على الجهاز الهضمي (المعدة والاثنى عشر والكبد) حيث يسبب بعض الخلل في وظائف غدده ، ولذا ينصح باستخدام منتجات الألبان خالية من الدهون مع الفواكه والخضروات الغنية بالفيتامينات والعناصر المعدنية والمعادن الدقيقة.

سم النحل مفيد لمرضى الكبد :

نجح سم النحل كمستحضر دوائي توصلت إليه شركة المصل واللقاح المصرية في القضاء على فيروس « سي » بنسب مبشرة وتحسين الجهاز المناعي لمرضى تليف الكبد.

وتقول الشركة: بعد النجاح الذي حققه مستحضر سم النحل في صورة دوائية بالحقن في علاج أمراض الروماتويد والصدفية والذئبة الحمراء، ومعظم الأمراض التي تحدث نتيجة خلل مناعي بالجسم، بدأت التقارير تشير إلى إمكانية نجاحه في علاج فيروس «سي ».

وتم إجراء تجربة واسعة لدراسة تأثير « سم النحل » على مرضى الفيروسات الكبدية وخاصة فيروس « سي » على ٤٠٠ متطوع تم حقنهم وفق جدول زمني متبع لكل حالة بمستحضر سم النحل وأجريت تحاليل المتابعة لهؤلاء، وأظهرت النتائج اختفاء فيروس « سي » تماماً في ٣٤,٥٪ من الحالات الخاضعة للتجربة في حين تحسنت الحالة المناعية للمرضى الباقين، الأمر الذي أدى بدوره إلى تحسن في الحالة المناعية لجميع وظائف الجسم وخاصة الكبد. مع عدم حدوث أية آثار جانبية للعلاج خلال مرحلة التجربة.

تجربة مهمة : وأشارت الشركة إلى أنه تم اختبار مجموعة من الخاضعين للتجربة وإخضاعهم لنظام غذائي من منتجات النحل قبل البدء في العلاج بالمستحضر، واشتمل النظام على تناول صمغ النحل وغذاء الملكات مما أدى إلى ارتفاع النتائج النهائية للعلاج وتحسن حالة المرضى المناعية.

وأكدت الشركة أن الفئة التي كانت خالية من الفيروس هي فئة الشباب، مما يؤكد ضرورة الاكتشاف المبكر للمرض وعلاجه.

وأشارت إلى أنه خلال مدة العلاج يتم قياس نسبة الفيروس بالدم دوريًا بتحاليل الـP.C.R حتى يتم التحكم في جدول الحقن العلاجي وتحريكه حسب نسبة اختفاء الفيروس وحسب حالة كل مريض حتى تصل إلى الجرعة العلاجية المناسبة لحالة الفيروس أثناء العلاج.

وعند اختفاء الفيروس في عينة الدم نقوم بعمل تحليل ثلاثي للفيروس الأول يوضح مكان الفيروس الحالي وكميته في خلايا الدم البيضاء وخلايا الكبد والدم عامة.ويرتبط اختفاء الفيروس بمدة الإصابة ومناعة المريض، حيث يقوم مستحضر سم النحل بمنع انتشار الفيروس بين خلايا الكبد، كما أنه يؤثر على الفيروس من خلال قتله مع الحفاظ على حالة الخلية الكبدية إلى جانب أن السم مضاد قوي للبكتيريا والطحالب.

علاج الروماتويد : كما تأكدت فائدة السم من خلال أبحاث الشركة في علاج الروماتويد المفصلي والتقليل من الإحساس بالتيبس الذي يصيب مرض الروماتويد في الصباح، كما يعالج أيضاً مرض الذئبة الحمراء وهو من الأمراض المناعية. كما يقوم سم النحل بالمساعدة على إفراز الكورتيزون الطبيعي في الجسم، إضافة إلى أنه يحتوي على مادة تحسن الدورة الدموية وتعمل على توسيع الشرايين.

وتقول الشركة أن سم النحل مادة طبيعية استُخدمت منذ زمن بعيد لتسكين الآلام بطرق بدائية عن طريق "اللسع" وحالياً يستخرج وينتج صيدليًا عن طريق فصله بمرور تيار كهربائي خفيف يحفز على طرد سمومها من الغدد المحملة بالسم.

*****

الغذاء الملكى



بعد أن ظهرت القيمة الغذائية والعلاجية للغذاء الملكي ، اتجه كثيراً من النحالين إلى استخلاصه من البيوت الملكية الطبيعية لاستعماله أو لبيعه بكميات محدودة ، وعندما أثمرت نتائج تناوله بفوائد عديدة كغذاء وعلاج. زاد الطلب عليه في البلاد وزاد سعره مما استدعى اتباع طرق خاصة لإنتاجه بوفرة تسد احتياجات المستهلكين.

خصائصه : الغذاء الملكي عبارة عن خليط من إفراز كل من الغدد الفكية العلوية والغدد التحت بلعومية لشغالة نحل العسل وهو مادة سميكة القوام مثل الجيلي لونها أبيض كريمي ، حامضية لذلك فهي ذات طعم لاذع ولها طبيعة غروية لارتفاع نسبة البروتين بها ، هذا وقد تشترك أيضاً الغدد المخية في هذا الإفراز.

المكونات : والمكونات التي تم التعرف عليها هي : ٦٦,٠٥٪ ماء و١٢,٣٤ ٪ بروتينات و٥,٤٦ ٪ دهون و١٢,٤٩ ٪ كربوهيدرات و٠,٨٢ ٪ رماد و٢,٨٢ ٪ مواد غير معروفة. كما يوجد كميات كبيرة من قواعد الأحماض النووية.

فوائد الغذاء الملكي : يفيد في علاج قرحة المعدة والاثنى عشر، فعندما أضيف الغذاء إلى علاج هذه الأمراض تحسنت حالاتهم وأعطى نتائج أكيدة وملحوظة ، وهذا لتوفر حمض البانتوثينيك فيه.

- ثبت أن له تأثيراً قاتلاً على بعض الميكروبات المرضية.

- يفيد في علاج بعض أمراض النساء وفترة النقاهة بعد الولادة وفي فترة المراهقة وعند حدوث نزيف الدم (العادة الشهرية)

- له أثر فعال وملحوظ في فتح الشهية في حالة الهزال وشدة النحافة سواء كان ضعف

الشهية طبيعيًا أو ناجماً عن مرض طويل ، فيزداد بذلك تناول الوجبات الغذائية ويصحبها زيادة في الوزن ، مع العلم أن الغذاء الملكي لا يؤدي إلى زيادة الوزن في الحالات العادية ، ولكنه على العكس يفيد في علاج حالات السمنة.

- ثبت أن الغذاء الملكي يعمل على تنشيط أعضاء الجسم ويزيد سرعة التحول الغذائي ، ويحسن الحالة النفسية ويشفى حالات النوراستانيا (حالة من الإعياء العقلي) والإرهاق والهبوط ، أي يعيد الشباب وينشط الغدد.

- له مفعول مساعد للهضم إذ يعمل على تنظيم عمل جميع الأعضاء الهضمية المضطربة وبصفة خاصة تلك الناتجة عن الخمول العصبي، بما فيها أمراض القولون العصبي.

أجريت تجارب على الأطفال الصغار تتراوح أعمارهم بين ٤-٢٢ شهراً، بمستشفى جامعة فلورنسا، وكان الأطفال المرضى ضعاف البنية بسبب سوء التغذية فأعطوا الغذاء الملكي عن طريق الفم لمدة تتراوح بين ١١- ٦٠ يوماً بجرعات تختلف من ١٠- ٤٠ ملليجراماً يوميًا، فتحسنت حالاتهم وزادت أوزانهم.

في مستشفى الصحة النفسية بمدينة إيمولا بإيطاليا، استعمل الغذاء الملكي في علاج الانهيار العصبي بعد خلطه مع العسل، فتحسنت حالات المرضى وزادت أوزانهم وتعدل مزاجهم وزادت قدرتهم على العمل الجسماني والذهني والقوة والمرونة الفكرية في ظرف ٢٠- ٣٠ يوماً ؛ لأن للغذاء الملكي تأثيراً أساسيًا على التوازن العصبي النفسي حيث يزيد استهلاك المخ للأكسجين مما يؤدي لتقليل الاكتئاب وزيادة التنبيه والتأهب ومقاومة الهم والغم)، والنتائج الممتازة التي يتحصل عليها في حالات خاصة من الاضطرابات العصبية والنفسية الناتجة عن كبر السن، حيث أن الأكسجين المخي يكون ضئيلاً بفعل الشيخوخة وضيق الأوعية الدموية يدعم هذه النظرية.

- ثبت أن الغذاء الملكي له تأثير هرموني ، ويزيد عدد كرات الدم الحمراء ، ويبدو أن اثره البيولوجي أكبر من أثره الكيماوي، وله تأثير واضح ضد الأنيميا الناتجة عن الشيخوخة.

تأثيره العام على أعضاء الجسم:

قام دكتور « ديكور » بدراسة تأثير الغذاء الملكي على الأصحاء فظهر أن مفعوله مختلف (ولكنه غير ضار)، فكان تأثيره قويًا في ١٥-٢٠٪ من الحالات،وأقل قوة ولكنه واضح في ٢٠-٢٥٪، وضئيل أو معدوم في ٦٠٪ من الحالات، ولكنه بصفة عامة كان احتمال تأثيره كبيراً على النشاط الجسماني والذهني، وتأثيره كبير جدًا لمقاومة الشعور بالإرهاق وبصفة خاصة الإرهاق الناتج عن الأرق أو عدم النوم، ويؤدي إلى الإحساس بالصحة والقوة والثقة بالنفس .

ومن العوارض البسيطة أن الغذاء الملكي أحياناً يزيد إحدى الصفات السلوكية غير المرغوبة، وهي الإحساس الزائد بالنشاط الجسماني والذهني مما يؤدي إليه من زيادة الثقة في النفس.

- ويستعمل الغذاء الملكي حديثاً بواسطة مستخدمي النظائر المشعة وغيرهم من الناس الذين يتعرضون للإشعاعات الخطيرة لتجديد خلاياهم.

ظهر من معاملة حيوانات التجارب بالغذاء الملكي أن له تأثيراً مفيداً في التئام الجروح، ومنع تصلب الشرايين وعلاج الداء السكري والعقم ويفيد للتكاثر وسرعة النمو والبلوغ.

تبعاً لمصدر الغذاء الملكي يختلف تأثيره ولكنه بصفة عامة يمكنه:

- إمداد الكائن بمواد معينة قد يكون افتقدها.
- يساعد في تشغيل وتنظيم بعض العمليات العضوية المختلة.
- زيادة الطاقة الحيوية بصفة عامة.
- منبه جيد إذ يثير عوامل الحذر والتيقظ بتنشيط الأعصاب والأوعية الدموية.
- مولد الإحساس بالعافية.
- يعيد الحيوية في إطار العمل الطبيعي المتناسق أي يعيد التوازن العصبي.

ملحوظة هامة: يجب أن لا يفهم من هذه المعلومات أن الغذاء الملكي قادر وحده على إزالة جميع مظاهر الخلل في الجسم تماماً وبنفس المستوى تحت كل الظروف إذ يختلف

التأثير تبعاً لمصدر الغذاء الملكي والحالة العامة للمريض حيث إن النتائج تكون أوضح بصفة خاصة لدى صغار الأطفال والشيوخ المسنين.

الغذاء الملكي للأصحاء: يؤخذ الغذاء الملكي داخليًا في الحالات التالية:

لتحسين الحالة الفيزيائية الجنسية أو الفكرية في حدود الأنشطة الطبيعية مع زيادة الثقة بالنفس.

لزيادة المقاومة (المناعة) ضد الإرهاق الفيزيائي والفكري عند تكثيف الجهود في النشاط الوقتي (مثل حالة الرياضيين).

لتأخير مظاهر الشيخوخة بصفة عامة وخاصة على الجلد وزوائده مثل شعر الرأس وشعر الجسم والأظافر، وذلك بفعل محتواه الكبير من فيتامين ب (حمض بانتوثينيك).

الغذاء الملكي في أمراض القلب والأوعية الدموية : إن الغذاء الملكي باحتوائه على مواد تعمل عمل الأستيل كولين ، فهو موسع للأوعية الدموية ، وهذا ما يفسر أثره الجيد عند المصابين بارتفاع الضغط الدموي. كما تشير مشاهداته السريرية أن للغذاء الملكي تأثيراً ممتازاً عند المصابين بهبوط الضغط الجوي. وهذا ما يؤكد أن الغذاء الملكي منظم للضغط الدموي فهو يخفضه ويعدله عند المصابين بارتفاع ضغط الدم في نفس الوقت الذي يؤدى في إعطائه إلى المصابين بالوهن الدوراني وانخفاض الضغط الشرياني إلى ارتفاعه إلى المستوى الطبيعي.

الغذاء الملكي والعقم :

بالنسبة للرجل :

إن الغذاء الملكي علاج ناجح في معالجة العقم لدى الرجال حيث عولجت حالات معندة من العقم فشلت فيها العلاجات التقليدية خلال فترة من ٣ – ١٥ سنة ، وذلك بأخذ غذاء الملكات فور استخدامه ويشرب بعده كوب من حليب البقر عليه برادة قرن وحيد القرن بمقدار ٣ مللجرام ويستمر على ذلك لمدة شهر كامل ... فإذا شاء الله أن يمنحه الذرية كانت البشرى.

بالنسبة للمرأة :

- تضع المرأة طلع النخل ممزوجاً بعسل النحل في رحمها قبل المعاشرة بقليل وتدعو الله أن يمنحها ذرية صالحة.

أما المقدار العلاجي للمصابين بالعقم فهو ١ جم على الريق قبل الإفطار يوميًا.

- بعض أشكال البرود الجنسي (وهى حاله كثيرة الانتشار عند النساء ونادرة عند الرجال).

- سلس البول.

- الغذاء الملكي والحالة النفسية والعصبية خاصة الشيوخ :

- الإرهاق العصبي وحالات الهبوط، الاكتئاب والقلق بدون مبرر، وبعض حالات الأرق، اضطرابات الذاكرة أو الخمول الذهني، بلاهة الأطفال الخِلقية، حيث يؤدي فيهم إلى تحسين النمو العقلي وتناقص الإثارة الحركية.

- الشيخوخة وخاصة الشيخوخة المبكرة التي تؤدي إلى الهبوط الجسماني والنفسي ، حيث يزيل الشعور بالتعب ويزيد من الطاقات الحيوية للبدن وهذا حقًا ما يلزم الشيخ.

الغذاء الملكي ومستحضرات التجميل : يعتبر الغذاء الملكي المكون الأساسي الهام في الوقت الحاضر لمستحضرات التجميل وذلك لما شوهد من تأثيراته الحسنة على الجلد وحب الشباب ، والتي تنتج بسبب غناه بالهرمونات والفيتامينات وخاصة حمض البانتوثينيك.

كما يفيد في علاج جفاف وتقشر الجلد والذئبة الحمراء التي تستجيب أحياناً للعلاج بالغذاء الملكي لمدة طويلة، فيمكن وصفه للحالات التي لا تستجيب للعقاقير التقليدية.

مضاد للزكام والرشح: له خواص مضادة للزكام والرشح وأساسيًا للوقاية، حيث ثبت أن للغذاء الملكي خواص وقائية وعلاجية ضد الزكام وخاصة بعد إضافة الكحول إليه الذي يعمل على تثبيت مكوناته القابلة للتغير، وكذلك يؤدى لتسهيل امتصاصه بواسطة الغشاء المخاطي تحت اللساني والبلعومي والأنفي.

وللوقاية ضد الزكام يكفى دهان كاف للغشاء الأنفي بهذا المستحلب مع تعاطي ٣٥ نقطة تحت اللسان، أو بالرذاذ في الفم والبلعوم، وفى حالات الزكام الحديثة تتبع نفس الطريقة ٣ مرات يوميًا لمدة يوم أو يومين.

المشاركة بين الغذاء الملكي وسم النحل: إن الخواص الدوائية المتعددة لكل من الغذاء الملكي وسم النحل تعطى نتائج ممتازة مع أسلوب غذائي متوازن عالي القيمة الحرارية عند الإصابة بمجموعة من الحالات الخطيرة وخاصة الروماتيزم والتهاب المفاصل .

يجب اتباع معاملة مركبة تتضمن سم النحل وغذاء الملكات، حيث يقوى كل منهما التأثير العلاجي للآخر.

وتتوقف المدة اللازمة للعلاج على مستوى وشدة ومدة الإصابة.

وعلى هذا يجب انتقاء الحالات بحذر عند قرار المشاركة بين العقارين ، فلكل مريض خصوصياته ، آخذين بعين الاعتبار الخواص الدوائية المتعددة لكل من هذين العقارين الطبيعيين.

الغذاء الملكي في علاج حالات تصلب الشرايين والداء السكري: زاد تناول الغذاء الملكي من عدد الكرات الدموية الحمراء وكمية الهيموجلوبين، بينما ظل عدد الكرات الدموية البيضاء بدون تغيير، وأنقص مستوى الكوليسترول، وأظهر تأثيراً بطيئاً على المرضى الذين يعانون ضيقاً مزمناً في الشريان التاجي.

وفى عام ١٩٧٥ ذكر « مادار » وآخرون أن الغذاء الملكي قلل الميل لحدوث تصلب الشرايين في الأرانب التي عوملت لزيادة الكوليسترول حيث منع ترسيب الليبيدات في البطانة الداخلية للشريان الأورطي، ولكنه كان أقل تأثيراً في منع ترسيبها في البطانة الوسطى للجدار الشرياني.

الغذاء الملكي للسرطان : يؤخذ غذاء الملكات من الخلية مباشرة قدر مائة مللجرام كل أسبوع ويبلع العسل بشمعه كل يوم قدر فنجان مع تدليك الجسم بالعسل ودهن الحبة السوداء ثم الاغتسال بماء دافئ ، بعد ساعة يشرب طحين الحبة السوداء والعسل ممزوجاً في عصير جزر يوميًا.

حفظ الغذاء الملكي : لحفظه يجب أن يعبأ بمجرد استخراجه في زجاجات معتمة اللون معقمة، يفضل أن تكون صغيرة الحجم واسعة الحلق ملساء حتى يمكن تنظيفها بعناية، وأن يكون لونها داكناً حتى لا ينفذ منها الضوء، ويفضل أن تملأ الزجاجات حتى نهاياتها

لكي نتلافى تأثير الهواء عليه ، أو تملأ وتسد في الحال، ويبرشم طرفها العلوي بالشمع ويكتب عليها تاريخ واسم المنتج، وتلف بغلاف مناسب .

ويمكن حفظها لمدة شهرين على درجة حرارة منخفضة ٢م، أما عند الاضطرار لحفظه عدة سنوات فيوضع في ديب فريزر، على درجة (- ١٨°م) ، وقد يستعمل مخلوطاً بالعسل.

طرق استخدامات الغذاء الملكي :

يؤخذ غالباً قبل الفطور على حالته الخام بمعدل ١ جم في حالة العلاج أو مخلوطاً مع العسل بنسبة ١ : ١٠٠ أو يستحلب تحت اللسان علي صورة ثابتة.

ملحوظة: يجب عدم استخدام الأدوات المعدنية في أي مرحلة من مراحل استخدام الغذائي الملكي سواء (جمعه أو حفظه أو خلطه بالعسل أو أي مادة أخرى أو تناوله على هيئته الخام).

*****

خاتمة

وهكذا رأيت معي عزيزي القارئ بعد هذه الإطلالة السريعة كيف أن عسل النحل يعتبر صيدلية لعلاج مختلف الأمراض كأمراض البطن والمخ والقلب ، كما أنه يعالج الجروح الغائرة ويقضي على أخطر الفيروسات التي تصيب العين ... إلخ.

نعود إلى الآية الكريمة : ﴿ يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ﴾ [النحل:٦٩] فنسجل الحقيقة التالية :

أن من يقارن طبيعة عسل النحل ولونه من بلد إلى بلد ومن مزرعة إلى مزرعة في البلد الواحد يجد أن اللون يختلف باختلاف مراعى النحل من الأزهار ، ونجد أنه يأخذ ألوان الطيف الضوئي تبعاً لذلك ، ونرى كيف أنه يتدرج في ألوانه من الأبيض إلى الأصفر إلى الأحمر بكافة الدرجات التي يشملها كل ذلك حقيقة لم تكن معلومة في حينها حين نزلت الآية الكريمة.

ولم تحدد الآية كيف يكون فيه شفاء للناس هل باستخدامه كدهان أم في صورة طعام يؤكل ؟ أم غير ذلك من الصور المحتملة والممكنة؟ وكان ذلك إيماءً إلى أن استخدامات هذا الغذاء الشمولي ستكون بوسائل شتى. والذي يحدث الآن أنه يستعمل كدهان ويعطى بالفم وبالحقن ويقطر في العين وبوسائل أخرى.

والآن ماذا يعني ورود لفظ (الشراب) في الآية دون تحديد لاسم (العسل) ؟ قد يكون القصد الإشارة إلى أشربة معينة وهو ما اكتشفه العلم الحديث. ومن هذه الأشربة : الغذاء الملكي وغراء النحل وسم النحل.

فالغذاء الملكي : عبارة عن سائل لبني تنتجه الشغالات من النحل الصغيرة العمر من غدد خاصة في مقدمة رأسها لتغذية الملكة ويرقات النحل الصغيرة.

وهو يدخل في عمل كريمات التجميل والمراهم لعلاج بعض الأمراض الجلدية والقرحة ، وتُعد منه كبسولات وحقن لعلاج العقم وهبوط الضغط والأمراض العصبية... إلخ ، كما سبق أن ذكرنا عند الحديث عن الغذاء الملكي.

ويؤكد الطبيب الفرنسي (مورو) أن لهذا الغذاء خواص وقائية عالية وأنه له أثر في منع الشيخوخة ، لكن يحذر العلماء من الإسراف في استخدامه دون توجيه حيث إنه قد يأتي بنتائج غير مرغوب فيها كأمراض زيادة نسب الفيتامينات في الجسم.

غراء النحل (صمغ النحل) : وهو مادة بنية محضرة من الراتنجات والزيوت الطيارة والشمع وحبوب اللقاح وله فوائد جمة أخرى على نحو ما ذكرنا.

سم العسل : وهو يستخدم الآن في علاج أمراض عرق النساء والروماتيزم وأمراض اللمباجو ، ويصفه أطباء في أوربا وأمريكا كعلاج يؤخذ بالحقن أو باللدغ المباشر من النحلة عن طريق جهاز اللدغ.

وفى ختام الحديث عن هذا الدواء السحري يجب أن نشير إلى أن المعالجة بالعسل يجب أن تتم تحت إشراف وتقدير الطبيب المعالج وإلا فقد لا تؤدي إلى النتيجة المرجوة.

وبهذا العرض السريع لمجالات الاستشفاء بالعسل نلمس التطبيق الواسع لهذا المركب العجيب الذي وكّل الله على إعداده حشرة صغيرة في حجمها.. كبيرة في نظامها وإتقانها والتزامها وجدها وجهادها المستمر الدائب.

وتمضي الأبحاث بغزارة على العسل لتوقف الإنسان أمام قدرة الله تعالى ، والكل ما زال يشعر أنه ما زال في هذا المركب العجيب الكثير والكثير من الأسرار... هذه نقطة واحدة من هذا المعين الزاخر الذي لا ينضب وما زال العلم يقف أمامها عاجزاً عن اكتشافها إلى أن تتجدد على مدار الأيام.

فهل أن لنا أن نرجع إلى ديننا ونفهم قرآننا فهماً سليماً ونبحث في أسراره ؟؟ !! عندئذ سينقل عنا علماء العالم لأننا بلا شك سنكون سادة العلماء. وصدق الله العظيم إذ يقول : ﴿ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ﴾ [النحل : ٦٩] . ﴿ وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلا قَلِيلاً ﴾ [الإسراء:٥٨] .

*****

مصادر يمكن الرجوع اليها

أولا : الكتب

١- مع الطب في القرآن د. عبد الحميد دياب ، ود. أحمد قرقور.

٢- عسل النحل شفاء نزل به الوحي – الدار السعودية للنشر ، د. عبد الكريم نجيب الخطيب.

٣- زاد المعاد في سيرة خير العباد لابن قيم الجوزية.

٤- على هامش الطب النبوي في علاج مرضى الجهاز الهضمي أ.د. علي مؤنس.

٥- معجزات الشفاء (الحبة السوداء – والعسل والثوم – البصل) لأبي الفداء محمد عزت عارف.

٦- نحل العسل في القرآن والطب ، أ.د محمد على البنبي – دار المعارف مصر.

٧-كتاب « معجزة الاستشفاء بالعسل ، حقائق وبراهين » للدكتور حسان شمسي باشا- إصدار مكتبة السوادي بجدة -دار القلم بدمشق .

٧- مواقع على شبكة الانترنت.

http://www.beekingdom.net/Arabic/topics/pollen.htm
-http://www.islam-online.net/Arabic/

ثانيا : المجلات

- المجلة العربية السعودية العدد (٢٩٥) السنة (٢٦) شعبان ١٤٢٢هـ - نوفمبر ٢٠٠١م ، مقال (صمغ النحل السحري) البروبوليس د. رمضان مصري هلال.

- مجلة (الإعجاز العلمي) السعودية ، العدد الخامس عشر ، ربيع الأول ١٤٢٤ هـ ، مقال (أسرار العسل تتجلى في الطب النبوي) د. حسان شمسي باشا.

- مجلة « منار الإسلام » الظبيانية العدد الرابع ، إصدار ربيع الأخر ١٤٠٦هـ .

- مجلة الأزهر « المصرية » عدد رجب ١٤٠٨ هـ ، مارس ١٩٨٨م.

- مجلة « منار الإسلام » الظبيانية العدد الخامس – جمادى الأولى ١٤٠٤هـ .

- مجلة « بلسم » الفلسطينية العدد (٢١٩) أيلول – سبتمبر ١٩٩٣م.

- مجلة « زهرة الخليج » الظبيانية العدد (٧٠٣) سبتمبر ١٩٩١م.

ثالثا : الجرائد

- جريدة « الأهرام » المصرية عدد ٢٢/ ٤/ ١٩٩٥م العدد الأسبوعي الصادر بتاريخ ٤،٢٢/ ١٩٩٥.

- جريدة « الخليج » العدد (٢١٦).

- جريدة « العالم الإسلامي » السعودية العدد ١٨٠٩.

*****



الفصل الرابع

العلاج بالماء

مقدمة

طلب هارون الرشيد من أحد الزهاد المسلمين أن يعظه ، فقال الزاهد : إذا طلبت نفسك شربة ماء فلم تجدها وأوشكت على الهلاك فبم تشترى شربة الماء ؟ قال الرشيد : بنصف ملكي ، وتابع الزاهد سؤاله فإذا شربتها وأردت إخراجها فاستعصت عليك فبكم تشترى خروجها ؟ قال الرشيد بنصف ملكي ... عند ذلك قال الزاهد للملك أكبر دولة عرفها التاريخ : "إن ملكاً لا يساوى شربة ماء وخروجها لجدير بأن يُزهد فيه".

فعندما توضع شربة الماء في موازاة حاكم ، فليس الأمر تصغير للحاكم بل فيه تعظيم للماء الذي هو سر الحياة ، إذ لا يمكن تخيل الحياة بدون ماء ... قال تعالى : ﴿ أَوَلَمْ يَرَ ٱلَّذِينَ كَفَرُوٓاْ أَنَّ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَٰهُمَا ۖ وَجَعَلْنَا مِنَ ٱلْمَآءِ كُلَّ شَىْءٍ حَىٍّ ۖ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ ﴾ [الأنبياء:٣٠] .

فالماء له أهمية كبرى في حياة الإنسان والأرض والنبات وكل شئ على وجه الأرض لأنه هو السبب في حياة كل خلية على وجه الأرض وعلى هذا فهو السبب في حياة الكرة الأرضية.

والماء هو العنصر الأساسي في تركيب أجسام الكائنات الحية، فقد ثبت بالتحليل الكيماوي أن الماء يكون ٧٥٪ من وزن الجسم البشرى وأنه يتدخل في تكوين العظام والعضلات والأعصاب وأغشية المفاصل وجدار الأمعاء.

كما أنه يكون أكثر من ٨٠٪ من الدورة الدموية والدم .... ذلك السائل الذي يسري في الجسم وتسري معه الحياة.

وإذا نظرنا في كيمياء الخلية ، نجد أن البحوث الأخيرة لدراستها أوضحت أن الخلية الإنسانية يوجد بها فراغات هوائية وفراغات مائية ويحدث التحليل الغذائي داخل الخلية وذلك عن طريق الخاصية الشعرية للمحاليل خلال جدار الخلية ، أي

أن المياه تقوم بدور حيوي وأساسي ورئيسي في عملية التحليل الغذائي للخلية الإنسانية التي تتوقف عليها وتترتب عليها جميع العمليات الكيماوية في الجسم.

ولقد حاولت الأوساط الملحدة أن تُلغي نظرية الخلق وتنسب الحياة إلى الطبيعة وما فيها من مياه وهواء وتربة .... وبنت نظريتها على تواجد العوامل الثلاثة لنمو النبات ونضجه ككائن حي.

وكانوا يعلمون الأطفال في المدارس على الاقتناع بهذه النظريات وضرورتها لنشوء الحياة وذلك بمنع أي عامل من العوامل الثلاثة عن النبات فلا ينمو ، وفي ذلك نكران للخالق جل وعلا.

وقد كان هذا في الربع الأول من القرن العشرين مع العلم أنه جاء في القرآن الكريم في سورة الواقعة قوله تعالى : ﴿ أَفَرَءَيْتُمُ ٱلْمَآءَ ٱلَّذِى تَشْرَبُونَ ﴿٦٨﴾ ءَأَنتُمْ أَنزَلْتُمُوهُ مِنَ ٱلْمُزْنِ أَمْ نَحْنُ ٱلْمُنزِلُونَ ﴾ [الواقعة:٦٨، ٦٩].

أي أن القرآن الكريم قد وضع تساؤلاً يقطع به ألسنة الكفار وأدعياء العلم والملاحدة منذ أربعة عشر قرناً من الزمان.

*****

تمهيد

إن كوكب الأرض بعد أن بردت قشرته الخارجية بدرجة كافية ، بدأت الأمطار في السقوط ، وكانت أمطار غزيرة دام سقوطها قروناً طويلة وغمرت سطح الأرض وغمرت جميع المنخفضات في الأرض وكونت البحار والمحيطات ، كما أنها ترسبت إلى الفجوات والانكسارات والشقوق داخل الأرض مكونة بها المياه الجوفية ، وقد استمر انهمار الأمطار بدون انقطاع حتى زاد وعلا التلال والهضاب والجبال كلها ولم يبق ظاهراً على وجه الأرض سوى عالم الماء ولا شيء غيره يحيط بالقشرة الأرضية من جميع أقطارها ومعنى ذلك أن الأرض قبل أن تقوم عليها الحياة بصورتها الحاضرة (من يابس وماء ونبات وحيوان) كانت عالماً واحداً فقط من الماء تحت عرش الله المسيطر والمهيمن بسلطانه على الأكوان كلها [1].

وفى ذلك يقول الله تعالى : ﴿ وَهُوَ ٱلَّذِى خَلَقَ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضَ فِى سِتَّةِ أَيَّامٍ وَكَانَ عَرْشُهُۥ عَلَى ٱلْمَآءِ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ﴾ [هود:٧].

وفى هذه المياه تكونت أول خلية حية ، والطريقة التي تكونت بها هذه الخلية لا يمكن الحديث عنها ، لأنها سر الحياة الذي لا يعلمه إلا الله !! ، ولكنها نشأت في مياه المحيط (حيث أنها أنسب البيئات في ذلك الوقت من حيث الدفء ودرجة الحرارة والإضاءة والضغط والملوحة وغيره من العوامل التي تهيئ المناخ المناسب لنمو هذه المادة الحية).

وعندما اكتملت الخلية الأولى وأصبحت قادرة على مجابهة أخطار الحياة على اليابسة خرجت من البحر ، وفى ذلك يقول الله تعالى في سورة النور ﴿ وَٱللَّهُ خَلَقَ كُلَّ دَآبَّةٍ مِّن مَّآءٍ فَمِنْهُم مَّن يَمْشِى عَلَىٰ بَطْنِهِۦ وَمِنْهُم مَّن يَمْشِى عَلَىٰ رِجْلَيْنِ وَمِنْهُم مَّن

---

(١) انظر كتاب القرآن وإعجازه العلمي « للأستاذ محمد إسماعيل إبراهيم» .

يَمْشِي عَلَىٰٓ أَرْبَعٍ ۚ يَخْلُقُ ٱللَّهُ مَا يَشَآءُ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ قَدِيرٌ ﴾ [النور:٤٥] .

يقول صاحب الظلال الأستاذ : سيد قطب – رحمه الله – في تفسيره : وهذه الحقيقة الضخمة التي يعرفها القرآن بهذه البساطة (حقيقة أن كل دابة خلقت من ماء) قد تعني وحدة العنصر الأساسي في تركيب الأحياء وهو الماء ، وقد تعني ما يحاول العلم الحديث أن يثبته من أن الحياة خرجت من البحر ونشأت أصلاً في الماء ، ثم تنوعت الأنواع وتفرعت الأجناس ، ولكننا نحن على طريقتنا من عدم تعليق الحقائق القرآنية الثابتة على النظريات العلمية القابلة للتعديل والتبديل لا نزيد على هذه الإشارة شيئاً مكتفين بإثبات الحقيقة القرآنية وهي أن الله تعالى خلق الأحياء كلها من الماء.

ولعله من المناسب أن يفرق القرآن بين خلق الكائن الحي (من نبات وحيوان*) وبين خلق الإنسان ، فالإنسان لا تسري عليه النظرية السابقة (فهو لم يتطور من خلية حية ولم ينشأ في الماء) وإنما هبط إلى الأرض بشراً سويًا كاملاً لا يختلف عن إنسان اليوم إلا في بعض الصفات الجسمية من حيث الضخامة والشكل حيث يقول تعالى : ﴿ فَأَزَلَّهُمَا ٱلشَّيْطَٰنُ عَنْهَا فَأَخْرَجَهُمَا مِمَّا كَانَا فِيهِ ۖ وَقُلْنَا ٱهْبِطُوا۟ بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ ۖ وَلَكُمْ فِى ٱلْأَرْضِ مُسْتَقَرٌّ وَمَتَٰعٌ إِلَىٰ حِينٍ ﴾ [البقرة:٣٦] .

ولقد دخل الماء أيضاً في خلق الإنسان حيث يقول تعالى : ﴿ وَهُوَ ٱلَّذِى خَلَقَ مِنَ ٱلْمَآءِ بَشَرًا فَجَعَلَهُۥ نَسَبًا وَصِهْرًا ۗ وَكَانَ رَبُّكَ قَدِيرًا ﴾ [الفرقان:٥٤].

وقوله تعالى : ﴿ فَٱسْتَفْتِهِمْ أَهُمْ أَشَدُّ خَلْقًا أَم مَّنْ خَلَقْنَآ ۚ إِنَّا خَلَقْنَٰهُم مِّن طِينٍ لَّازِبٍۭ ﴾ [الصفات:١١] .

قال ابن عباس وعكرمة وقتادة : « لازب أي لازج ، وهو الذي يلزق باليد » ومن المعروف أن الطين لكي يكون لزجاً لا بد أنه يحتوي على نسبة عالية من الماء.

كما أن السائل المنوي يدخل الماء في تركيبه بنسبة كبيرة جداً يقول تعالى : ﴿ أَلَمْ

﴿ نَخْلُقكُّم مِّن مَّآءٍ مَّهِينٍ ﴾ [المرسلات:٢٠] ويقول : ﴿ فَلْيَنظُرِ ٱلْإِنسَـٰنُ مِمَّ خُلِقَ ۝ خُلِقَ مِن مَّآءٍ دَافِقٍ﴾ [الطارق:٥، ٦] (*).

الماء في جسم الإنسان :

يعتبر الماء جزءاً أساسيًا في تركيب أجسامنا ، فالإنسان اليافع مثلاً يحتوي جسمه على ما يقرب من ٦٠ -٧٠ في المائة من الماء ، ولا يقتصر وجود هذا الماء على السوائل الجسدية كالدم أو الليمف ، بل إنه يدخل أيضاً في تركيب الأنسجة على اختلاف أنواعها بنسب تتفاوت تبعاً لطبيعة هذه الأنسجة ، فالعظام مثلاً ، وهي أكثر الأجزاء صلابة في الجسم تحتوي على نسبة معينة من الماء ، ولكنها بطبيعة الحال أقل بكثير من نسبة الماء الموجود في بعض الأعضاء اللينة كالكبد أو الكليتين أو غيرهما.

إن المحتوى المائي للجسم ذو أهمية كبيرة في بقائه سليماً معافى، وفى قدرة أعضائه المختلفة على القيام بوظائفها الفسيولوجية الهامة التي لا تتم بغير وجود الماء ، والواقع أن جسم الإنسان إذا فقد ١٠ في المائة من محتواه المائي اختلت وظائفه الفسيولوجية ، وإذا وصلت هذه النسبة إلى ٢٠ في المائة فإنها تؤدي إلى الموت.

ولذلك كان من الضروري للمحافظة على حياة الإنسان وبقائه في صحة جيدة أن يتم بصورة مستمرة تعويض الماء الذي يفقده الجسم حتى يحتفظ بما يسمى « حالة التوازن المائي Water equilibrium » ، وهى تعني باختصار حصول الجسم يوميًا على كمية من الماء تساوي ما يفقده من هذا الماء.

ويتم فقد ماء الجسم عن طريق البول والبراز والعرق وبخار الماء الذي يخرج من الجسم عن طريق الرئتين أثناء عملية الزفير .

وفى الظروف الجوية المعتدلة وعند قيام الإنسان بمجهودات عضلية متوسطة يفقد الجسم يوميًا ما يقرب من لترين ونصف لتر من الماء في المتوسط ، وتزداد هذه الكمية أو تقل تبعاً لطبيعة المجهودات العضلية التي يؤديها الإنسان ، وأيضاً تبعاً لحرارة الجو أو

(*) انظر كتاب «وجعلنا من الماء كل شيء حي »
د. محمد رشاد الطوبي – سلسلة اقرأ القاهرية – العدد (٥٠٧) .

برودته صيفاً أو شتاءً.

وقد تم تحديد المتوسط السابق للماء الذي يفقده الجسم يوميًا (وهو لتران ونصف لتر) على الوجه التالي :

الماء المفقود في البول	١٥٠٠ سم٣
الماء المفقود في البراز	١٠٠ سم٣
الماء المفقود في العرق	٥٠٠ سم٣
بخار الماء المفقود في الزفير	٤٠٠ سم٣
المجموع	٢٥٠٠ سم٣

ولذلك كان من الضروري تعويض هذا الماء المفقود للاحتفاظ بحالة التوازن المائي التي سبق ذكرها .

ويتم حصول الجسم على هذا الماء عن طريق الشرب أو من المحتوى المائي للأطعمة التي يتناولها الإنسان كالخضروات والفواكه واللحوم وغيرها ، وعن طريق أكسدة بعض المواد الكيماوية التي يحتوي عليها الجسم داخل الخلايا ، أو الأنسجة المختلفة للحصول على الطاقة اللازمة لمختلف العمليات الحيوية.

الماء سائل فريد :

إن المتتبع للقرآن الكريم يجد أن كلمة (ماء) وردت فيه ٦٨ مرة :

منها ٥٩ مرة غير متصلة بالضمائر.

ومنها ٤ مرات متصلة بالضمائر.

ومنها ٥ مرات معناها النطفة أو ماء التناسل.

أما المواضع الثلاثة والستين فيدل لفظ الماء على ذلك السائل الذي ينهمر من شآبيب رحمة الله وتفيض به البحار والأنهار والعيون.

ولا تستغني أي صيغة من صيغ الحياة عن الماء كي تنمو وتتطور.

بنيان جزيء الماء : إن الله سبحانه وتعالى – قد هيأ الماء للقيام بدوره الرائع فأودع فيه خصائص فيزيائية وكيميائية فريدة ، وهي بتفردها وغرابتها معجزة.

وإذا تأملنا وتعمقنا في التأمل وجدنا أن هذا السر كامن في صميم جزئ الماء ، فجزيء الماء يتألف من ذرة واحدة من الأكسجين وذرتين من الهيدروجين ، ومع أن الجزيء كله متعادل كهربيًا إلا أن ذرة الأكسجين الأكبر حجماً تجتذب عدداً من الإلكترونيات السالبة أكبر مما تجتذبه كل من ذرتي الهيدروجين ومن ثم تصبح ذرة الأكسجين سلبية نسبياً وتصبح كل من ذرتي الهيدروجين أكثر إيجابية نسبياً أيضاً.

ولما كانت ذرتا الهيدروجين غير موزعتين توزيعاً متماثلاً ، بل ترتبطان كلاهما بذرة الأكسجين من جهة واحدة ، فإن هذا الوضع يشكل بنياناً هندسيًا عليه شحنة سالبة في جانب وعليه شحنة موجبة في الجانب المقابل ، أي يكون للجزيء قطبان كهربيان مختلفان ، ومن ثم يوصف جزيء الماء بأنه ذو قطبين (أو قطبي) .

وبنيان جزيء الماء وظاهرة القطبين هما السر في معظم خصائص الماء التي تؤهله في القيام بدوره في الحياة ، وصدق الله العظيم حيث قال : ﴿ قَدْ جَعَلَ ٱللَّهُ لِكُلِّ شَىْءٍ قَدْرًا ﴾ [الطلاق:٣].

أهمية الماء : الماء صنو الحياة التي نعرفها فلا حياة بلا ماء ، حتى أن بعض العلماء يعرف الحياة بأنها ظاهرة مائية ، ويوجد بين الأحياء كائنات تحيا دون هواء ، ولكن ليس بينها كائن واحد دق أو كبر يستطيع الحياة دون ماء.

الماء هو نهر الحياة الدافق في عروق الكائن الحي حاملاً إلى كل خلية أسباب بقائها : من أكسجين وغذاء وهرمونات ومواد المناعة ودواء وفيتامينات ، مخلصاً إياها من كل نفاية وسم.

وبدون الماء ليس هناك تنفس أو اغتذاء أو هضم أو حركة أو إخراج أو تكاثر.

ولولاه لما تذوق الإنسان طعاماً وما شم عطراً ، ولتيبست أنسجته وتلاصقت مفاصله وارتفعت حرارة جسمه حتى يقضى عليه.

والماء أعظم منظم للضغط ودرجة الحموضة وتوزيع الحرارة والمواد المختلفة بين أجزاء الجسم ، ومن أهم ملامح هذا التوازن:

أن الإنسان إذا فقد من مائه نحو ١٪ من جسمه أحس بالظمأ.

وإذا ارتفع الفقد إلى ٥٪ جف حلقه ولسانه وتغضن جلده وأصيب بانهيار تام.

وإذا تجاوز الفقد ١٠٪ فإنه سوف يشرف على الموت والهلاك ولا ينقذه منه سوى شربة ماء.

وكما يسبب نقص الماء في الجسم خللاً ، كذلك يسبب ازدياد الماء في الجسم خطورة عليه ، فازدياد كمية الماء تسبب الغثيان والضعف ثم يؤدي بالتدرج إلى اختلاط العقل والاختلاجات والتشنجات والغيبوبة ثم الموت.

وللكليتين وظائف هامة في الجسم إذ هما اللتان تتحكمان في إخراج الماء والبول ، وفى كل كلية نحو مليون جهاز دقيق ، وقد زود كل جهاز من تلك الأجهزة الدقاق التي تسمى (النفرونات) بأنابيب غاية في الدقة يمر من خلالها ذلك السائل البولي فتسترد منه المواد النفيسة كالسكر والأحماض الأمينية المكونة للبروتينات وتتخلص من المواد الضارة بالجسم المذابة في الماء.

وللماء نواح أخرى يستخدم فيها كإعداد الطعام واستخدامه في الصناعات التي لا يستغنى عنه إنسان كالأدوية وغيرها ، بل لا يمكن أن نستغني عنه في كل مظاهر الحياة ولعل أبلغ مثل ما نراه من الصحراء الجرداء بعد هطول الأمطار عليها فإنها بين عشية وضحايا تدب فيها الحياة وسرعان ما تكتسي بالخضرة ، قال تعالى :

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ إِن كُنتُمْ فِى رَيْبٍ مِّنَ ٱلْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَٰكُم مِّن تُرَابٍ ثُمَّ مِن نُّطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِن مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ لِّنُبَيِّنَ لَكُمْ ۚ وَنُقِرُّ فِى ٱلْأَرْحَامِ مَا نَشَآءُ إِلَىٰٓ أَجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوٓا۟ أَشُدَّكُمْ ۖ وَمِنكُم مَّن يُتَوَفَّىٰ وَمِنكُم مَّن يُرَدُّ إِلَىٰٓ أَرْذَلِ ٱلْعُمُرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِنۢ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْـًٔا ۚ وَتَرَى ٱلْأَرْضَ هَامِدَةً فَإِذَآ أَنزَلْنَا عَلَيْهَا ٱلْمَآءَ ٱهْتَزَّتْ وَرَبَتْ وَأَنۢبَتَتْ مِن كُلِّ زَوْجٍۭ بَهِيجٍ ﴾ [الحج:٥] .

والماء أعظم مذيب حيث يشكل الوسط المذيب لمختلف المواد وبذلك يؤمن عملية نقل المواد الغذائية لكافة أعضاء الجسم ، ولو لم يكن للماء مثل هذه الصفة لما قدر للحياة أن تستمر لحظة على الأرض .

فعلماء الأحياء ينظرون إلى الكائنات الحية وكأنها معامل كيميائية تجرى فيها تفاعلات ما كانت لتتحقق لولا الماء الذي يحل أو يجمع الذرات فيها ، هذا فضلاً عما يقوم به الماء

في التربة من إذابة المواد وتقديمها للنبات.

وللماء دور في تفاعلات الحياة جمعاء ، ما من تفاعل واحد يحدث في جسم كائن حي إلا وللماء دور فيه ، فالماء على أقل تقدير هو الوسط الذي لابد أن تحدث فيه التفاعلات الحيوية.

الماء موزع للحرارة ومنظمها في الأحياء حيث إنه له سعة حرارية كبيرة تمكنه من أداء وظائفه التي منها :

- ثبات درجة حرارة المحيطات والبحار.
- امتصاص جزء كبير مما تنتجه الأحياء من حرارة نتيجة لنشاطها.
- وقاية الأحياء الموجودة في المحيطات من تقلبات الجو.
- يحمل الحرارة بعيداً عن مصادر تولدها موزعاً إياها في الجسم وذلك بسبب سرعة جريانه وجودة توصيله.
- يلطف من قسوة التقلبات العنيفة في حرارة الهواء واليابسة.
- الماء منظم حرارة الجو بتجمده وانصهاره أيضاً.
- الماء مبرد عظيم إذ أن تبخر الماء من فوق جلود الأحياء يستنفد من حرارة أجسامها مقداراً كبيراً فيبردها ويساعد على ثبات حرارتها ، كما أنه يعينها على العيش إذا ارتفعت حرارة الجو من حولها دون أن تتعرض للهلاك.

التوتر السطحي للماء أكبر بكثير من التوتر السطحي للسوائل حيث يصل إلى (٧٢ داين / سم) بينما في السوائل (٢٠ – ٣ – داين / سم) ولولا أن الله سبحانه وتعالى خلق الماء بهذه الصفة لما ارتفع الماء في الأشجار حاملاً معه المواد الغذائية إلى ارتفاعات كثيرة (من الجذور الموجودة تحت سطح الأرض إلى الأوراق والثمار).

منحنى الكثافة الفريد للماء:

قاعدة عامة تتحدث عن قدرة الله :

هناك قاعدة عامة مطردة تقول بأن السوائل تزداد كثافتها كلما بردت حتى تتحول إلى صورتها الصلبة ، ولذلك تغوص القطع الصلبة من مادة ما إلى القاع ، ويخضع الماء لهذه القاعدة فتزداد كثافته كلما برد حتى يبلغ أكبر كثافة نوعية عند درجة ٤ مئوية وحينما يصل إلى هذه الدرجة المئوية تقل كثافته حتى يتجمد عند درجة الصفر المئوي.

ولا شك أن طرق الماء لهذه القاعدة إعجاز في إحكام تدبير الخالق جل وعلا إذ يترتب عليه نتائج في غاية الأهمية للأحياء.

ذلك أن الماء إذا تجمد فخف طفا وغطى أسطح البحيرات بطبقة عازلة تحفظ الماء من تحتها من ازدياد برودته وتجمده وبذلك تظل الأسماك حية سابحة فيه مسبحة بقدرة خالقها، وبديع صنعه وواسع رحمته.

ولو أن الماء كان مطيعاً للقاعدة العامة أي تصل حرارته إلى درجة الصفر مع زيادة كثافته النوعية لكان الثلج أثقل ولغاص إلى الأعماق فهلكت الأسماك واستعصى على الانصهار عند دفء الجو.

إنها لخاصية فريدة تعكس بعض تجليات اسم الحفيظ سبحانه - الذي حفظ للكائنات البحرية في المناطق المتجمدة حقها في الحياة.

المحافظة على الماء: الماء هو ثورة الحاضر لأنه أساس الحياة ورمز التقدم وهو أمل المستقبل لأنه لا مستقبل لمن يتهاون في المحافظة عليه وترشيد استخداماته.

والواقع أن مصادر المياه في بلادنا الحبيبة محدودة جداً ولا بد من استخدام ما هو متوفر منها بشكل مدروس وعدم تبديده، وهذا يتطلب وعياً اجتماعيًّا لا بد من تنميته عند جميع المواطنين في مختلف شرائح المجتمع، فالماء ثروة نادرة وهو أثمن ثروة حيوية لاستمرار الحياة.

وترشيد استخدام الماء بصورة منظمة ومقننة ونشر التوعية المستمرة لدى المواطنين هو أحد أسباب التقدم في عالمنا المعاصر.

متى وجد الماء ؟ أما متى وجد الماء، فإن القرآن الكريم يحدثنا أنه وجد قبل أن تخلق السماوات والأرض حيث يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿ وَكَانَ عَرْشُهُۥ عَلَى ٱلْمَآءِ ﴾ ثم خلق الله السماوات والأرض وقدر فيها أقواتها فلن تحتاج إلى شيء من خارجها أبداً ... والماء من ضمن هذه الأقوات وآيتي سورة فصلت توضحان ذلك حيث يقول الله تبارك وتعالى: ﴿ قُلْ أَئِنَّكُمْ لَتَكْفُرُونَ بِٱلَّذِى خَلَقَ ٱلْأَرْضَ فِى يَوْمَيْنِ وَتَجْعَلُونَ لَهُۥٓ أَندَادًا ۚ ذَٰلِكَ رَبُّ ٱلْعَٰلَمِينَ ۝ وَجَعَلَ فِيهَا رَوَٰسِىَ مِن فَوْقِهَا وَبَٰرَكَ فِيهَا وَقَدَّرَ فِيهَآ أَقْوَٰتَهَا فِىٓ أَرْبَعَةِ

أَيَّامٍ سَوَآءً لِّلسَّآئِلِينَ ﴾ [فصلت:٩، ١٠] .

وأوضح أن الأيام الأربعة هي حقب زمنية مختلفة.

ما هو مصير الماء ؟ أما مصير الماء الموجود هذا فإنه يتضح من قوله تعالى في سورة التكوير ﴿ وَإِذَا ٱلْبِحَارُ سُجِّرَتْ ﴾ [التكوير:٦] ومن سورة الانفطار : ﴿ وَإِذَا ٱلْبِحَارُ فُجِّرَتْ ﴾ [الانفطار:٣] .

فالتسجير هو امتلاء البحار ناراً كما تقول بعض التفاسير.

أما التفجير فهو معروف.

ويتضح أن عنصري الماء الذي هو الحياة هما بذاتيهما عنصري الهلاك والتدمير والإحراق وذلك حيث يتحول ما بالمواد القابلة للاحتراق من هيدروجين إلى صورة أخرى حيث تتحد مع أكسجين الجو مكوناً الماء ، وذلك ما نسميه بالحريق فإذا منع الأكسجين عن الحريق توقفت النيران تماماً وهو ما يفعله رجال الإطفاء.

فكأن نهاية العالم عند قيامه بحدوث الانفطار للسماء أي انهدام لها وتناثر الكواكب وتسجر البحار تسجيرا وتفجر تفجيرا حيث ينتهي دور الماء لتبدل الأرض غير الأرض والسماوات ... وذلك حين يأذن خالق الكون ومدبر أمره.

*****

العلاج بالماء

لا يخلو ولم يخل الماء من ويلات يجرها على الإنسان ، فقد ينقل إليه الميكروبات التي تنقل إليه مرض التيفود والباراتيفويد وبويضات الطفيليات في مثل بويضات البلهارسيا.

وكما اكتشفت الأمراض التي تنتقل عن طريق الماء ، فقد اكتشف أيضاً فيه العلاج والمعافاة لأمراض عديدة عصفت بمزاج البشر وكانت معاول هدامة لتقويض صرح البناء الآدمي ، وتقوم النظرية لهذا العلاج على أساس أن لكل منا ١٠ تيارات كهربية رئيسية تجري خلال أجسامنا في خط متصل بين الأكعب وأصابع اليدين. وكل مساحة داخل هذه التيارات – ومعها الأعضاء المشتملة فيها– تسمى منطقة ، وعن طريق المساج

وتدليك مساحات معينة يقال أنك تستطيع تحسين مظهرك وصحتك.

المحظور الوحيد في هذا العلاج هو أن ممارسته تؤدي إلى إفراز الجسم لبعض السموم الضارة وهو ما يمكن تلافيه بشرب كوب من الماء بعده لإزالة هذه السموم.

وهذا العلاج مفيد في تحسين حالة البشرة والجلد والمظهر العام بدون أية جراحات لشد الوجه ، وهو مفيد أيضاً في علاج الربو والحمى والصداع النصفي والضغط والتهاب الحلق والسمنة.

العلاج بالمياه المعدنية : في أثناء مرور ماء المطر أو من خلال المياه الجوفية المنبثقة من باطن الأرض خلال طبقات الصخور فإنه يلتقط معه بعض المعادن وتصبح جزءاً من تكوينه ، ويعزى إليها الفوائد العلاجية التي تمتاز بها المياه المعدنية ، ويظهر بعض هذا الماء المحمل بالمعادن بعد انتهاء رحلته من تحت سطح الأرض حيث تنفجر في صورة ينابيع هي ينابيع المياه المعدنية.

ولقد عرف قدماء المصريين فوائد العلاج بحمامات المياه المعدنية قبل العالم ، فيذكر أن المعماري المصري القديم (أموتيب) قد أنشأ مجموعة من الحمامات المعدنية كان يتوافد عليه الأثرياء ، وبعد الانتهاء من الاستحمام بها كانوا يتجهون لحجرة خاصة حيث يقوم العاملون بتغطية أجسامهم بالطين وعمل تدليك لأجسامهم (ويعتبر قناع الطين للوجه حالياً نصيحة طبية لتأخير مظاهر الشيخوخة ومقاومة ظهور التجاعيد للوجه).

وبالمثال يتضح المقال ، فهذه بعض الأمثلة :

– مياه حلوان الكبريتية : تحتوي على كبريت وكلس وماغنيسيا وغازات كربونية ، وهي تفيد في الروماتيزم وعرق النساء وأمراض الكبد وأمراض الكلى والزهري ودواء الملوك وكذلك في أمراض الصدر في مرحلته الأولى والثانية.

– ماء شاتلجيون بفرنسا : بها كلوريد الصوديوم وحمض كربونيك وبيكربونات الجير وبيكربونات الصوديوم وهي تخرج من ٢٨ ينبوعاً وتنتج نحو خمسة ملايين لتر في اليوم الواحد ، وهي تنفع المعمورين والمحمومين ومرضى الدروستاريا والأعور والكبد والمستقيم.

- ميـاه منـدر بفرنسـا : تعـالج الربـو العصـبي وأمـراض الأذن والأنـف والحنجـرة والنزلات الشعبية وتتكون من كربونات الحديد والزرنيخ.

- مياه كونتريكفيل بفرنسا : بها سلفات الجير وبيكربونات الجير وكربونات الليثيـوم ، وتفيد في إدرار البول والنقرس والتهاب المثانة المزمن وتضخم البروستاتا.

كما أعدت تجارب وأبحاث حديثة تؤكد فوائد المياه المعدنية منها :

في فرنسا أجريت تجربة على ٣٤ مريضاً يعانون من ارتفاع لنسبة الكوليسترول بالدم ، وقد اقتصر علاج هؤلاء المرضى على تناول الميـاه المعدنيـة ثـلاث مـرات يوميًّـا دون أي علاج طبي آخر واستمر هذا العلاج لمدة ثلاث مرات يوميًّـا دون أي عـلاج طـبي آخـر ، واستمر هذا العلاج لمدة ثلاثين يوماً وحقق نتائج جيدة.

وفي المجر توصل الأطباء إلى أنه يمكن علاج حـالات التهـاب المفاصـل دون الاسـتعانة بعقار الكورتيزون والاكتفاء بعلاج المرضى عن طريق المياه المعدنية.

في روسيا (الاتحاد السوفيتي) سابقاً تُولي الحكومة هناك مراكز العـلاج بالميـاه المعدنيـة عناية كبيرة يتردد عليها أكثر من ستة ملايين مواطن سنوياً وقد توصل الأطبـاء هنـاك إلى أن أفضل وسيلة لمنع إصابة الجسم بالأمراض وزيادة مناعته من أي داء هي المياه المعدنيـة ... وغيره من الأبحاث العديدة في ذلك.

هذا وقد أثبتت الأبحاث أن ماء البحر أيضاً يفيد في العلاج وذلك لامتصـاص الجسـم المستحم للمعادن النافعة من مياه البحر من خلال المسام الموجودة بسطح الجلد.

وقد وجد العالم الفرنسي (رينيه كونيتون) أن تركيب المعادن الـتي يحتويهـا مـاء البحـر تشير إلى قدرته على شفاء الإنسان بحكم هذا الارتباط.

وعموماً فإن الفوائد الصحية لمياه الينابيع المعدنية ومياه البحر تتضمن ما يلي :

- تفيد في خفض التوتر النفسي والضغط العصبي.
- تساعد على تنشيط الدورة الدموية بالجسم.
- تساعد على علاج الاكتئاب النفسي والإجهاد.
- تفيد في علاج تقلص العضلات.

- تفيد في علاج حب الشباب وحبوب الوجه بصفه عامة.
- تفيد في علاج حساسية الجلد والإكزيما وكذا التقيحات والتقرحات به.
- تساعد على الشفاء من مرض الروماتيزم (التهاب المفاصل).

ويوجد حالياً في بعض دول العالم مراكز متخصصة للعلاج بالمياه المعدنية لكثير من الأمراض ، منها : مصحات كارلو فيفارى بجمهورية التشيك للعلاج بالمياه Balneology والتي تم افتتاحها منذ عام ١٩٧٠ (حيث ينبثق بين ربوع كارلو فيفارى أكثر من ٦٠ عيناً للمياه الدافقة ، يستخدم منها اثنا عشر ينبوعاً للعلاج . مجلة العربي الكويتية (العدد رقم ٤٥٨) يناير ١٩٩٧.

العلاج بمياه البحر : هل من وسيلة تؤمن لك الجمال والرشاقة دون مقابل؟........

نعم، فالارتماء بين أمواج البحر ليست وسيلة للهو وحسب، بل هي فرصة لتدع جسمك ينعم بالجمال والرشاقة والاسترخاء. فالماء الذي يحيط بنا يملك بين قطراته علاجات متعددة. فهو ينعش الجسم ويمده بالاسترخاء، ويبعد التعب ويريح الفكر، ويخفف من تشنج العضلات ويمحو آثار التوتر.

من جهة أخرى يحفز الماء الدورة الدموية ويرطب الجلد ويصقل الأنسجة. كما أنه لا شيء يطفئ العطش كالماء، فنحن البشر نتكون أصلا من هذه المادة التي تشكل ٧٠٪ من أجسامنا.

البشرة وملح البحر : تعتبر مياه البحر أهم إكسير للجمال، فهي تخفف من التهابات الجلد وتنظفه بالعمق، كما تضفي على البشرة لونا زهريًا رائعًا.تحوي هذه المادة الطبيعية كمية هائلة من الأملاح المعدنية وعناصر كالبوتاسيوم، الماغنيزيوم(مضاد التوتر)، السيليكون، اليود والبرومين.

وتعتبر تركيبة مياه البحر شبيهة بمصل الدم لدى الإنسان، ولهذا السبب يتمكن جلدنا من امتصاص الأملاح والعناصر بشكل جيد.

بالوقت عينه تمتص مياه البحر الماء المحتبس في الأنسجة مما يعطي الجلد ملمسا ناعما ومشدودا، خاصة بعد السباحة.

استمتعوا بـ Spa داخل منازلكم : قد لا نستطيع أن نتمتع بمياه البحر والسباحة بين الأمواج لأسباب عديدة، لكن هذا لا يمنع أن نستفيد منها في منازلنا. أجل، فالاستمتاع بحمام في المغطس يعطينا الفائدة نفسها ويقوي طاقتنا الداخلية تماما وبطريقة مشابهة.

كل ما نحتاجه هو ٢٥٠-٥٠٠ غرام من الأملاح البحرية نشتريها من المحلات المتخصصة أو الصيدليات (أفضل نوع هي أملاح البحر الميت لأنها غنية جدًا بالمعادن). نذيب هذه الأملاح بماء الاستحمام (المغطس) ونسترخي داخلها مع التمتع بكافة الفوائد التي ذكرناها سابقا.

الماء يمنحنا طاقة مضاعفة : عندما تتكسر أمواج البحر على الشاطئ، تنقسم الى آلاف الأيونات السلبية، مما يؤمن كمية كبيرة من الأكسجين للهواء، وهذا بالضبط ما يحتاج إليه الجسد والروح المتعبين.

بمقدورك أن تنقل هذا المشهد المذكور إلى منزلك، وذلك باستخدام أقراص من مياه البحر يتم وضعها داخل دوش مخصص لذلك. وما أن تنطلق هذه الذرات مع المياه المتدفقة، سيكون باستطاعتك أن تستمد كمية كبيرة من الطاقة بينما تتنفس.

الحمام البارد: متعة وفائدة : إذا كنت من الفئة التي تستيقظ باكرًا (بين الساعة الخامسة والثامنة صباحا)، فأنت تتمتع بفرصة كبيرة لتقوي جهاز المناعة لديك، لكن بشرط أن تكون مستعدا لأخذ حمام بارد ولفترة قصيرة.

لكن من جهة ثانية، إذا كان الطقس حارًا خلال فترة بعض الظهر، بينما أنت تشعر بحر شديد، فنصيحتنا أن تلجأ فقط للدوش بمياه دافئة، لأن المياه الباردة في هذه الحالة تسبب صدمة للجسد بكامله.

وإذا كنت تعاني صعوبة في الاستيقاظ، وكذلك لمن لا يتمتعون بالنشاط الكافي، فإن الاستحمام بالتتالي بين مياه حارة وباردة هي الحل لمشكلتك، لأن هذه العملية تزيد من نشاط الدورة الدموية (تذكر أن تنهي هذا الحمام بمياه باردة).

وفي حال بدأت تنزعج جدًا من الحر، إليك نصيحتين سريعتين تخفف عنك هذا الانزعاج: أولا، رش جسدك بسبراي مياه باردة، ثم ضع ذراعيك في مياه باردة، وذلك

بملء المغسلة بالمياه الباردة بحيث تدخل يديك حتى الكوع في هذه الماء ثلاث مرات خلال ١٠ ثوان.

المياه والجمال:

تلعب الشمس دورًا كبيرًا في التأثير على الجلد سلبا؛ فمن جهة تحفز عمل الغدد الدهنية، ومن جهة أخرى تمتص الرطوبة الضرورية للجلد. من هنا جاءت ضرورة الاهتمام بترطيب بشرتنا ، وذلك بمساعدة مستحضرات الترطيب وأفضلها الجل المائي (خاص للبشرة الدهنية).

تحتوي هذه المرطبات على مواد حافظة لرطوبة البشرة مثل plankton algae و Aloe Vera، والبروتين الحريري، ومن هذه المواد الفائقة الفاعلية السيراميد الذي يعمل على حماية الطبقة الطبيعية التي تقي الجلد، مما يمنع الرطوبة الخاصة ببشرتنا من التبخر إلى الخارج.

أما الكريمات التي تؤمن الرطوبة لبشرتنا، فهي مفيدة أيضا، خاصة تلك التي تمد الجلد بالرطوبة بطريقة تدريجية تمتد نحو ١٢ ساعة.

السوائل والترطيب من الداخل:

لا تقتصر عملية الاستفادة من السوائل من الخارج فقط، بل يجب تأمين الرطوبة إلى داخل الجسد وذلك عبر شرب الماء. فالتجاعيد هي من الإشارات المهمة لنقص الماء في الجسم، ويمكن القول أننا سنتقلص جسديًا وعقليًا إذا امتنعنا عن تناول الماء.

لذا لا يجب الخوف من شرب الماء حتى ولو بكميات كبيرة، والكمية المناسبة هي ٢ ليتر في فصل الصيف، والاختيار المناسب هي المياه المعدنية، مع التأكد من احتواء المياه نسبة قليلة جدًا من الناتريوم (إلا في حالات التعرق الشديد).

المياه العذبة ومقاومة الاضطراب العصبي (*):

تبدأ السباحة في المياه مع المرء منذ تواجده في رحم أمه وقبل خروجه إلى العالم

(*) مجلة (بلسم) اللبنانية ، العدد (٢١٩) أيلول (سبتمبر ١٩٩٣).

الدنيوي ، وربما كنا نبحث عندما نتمدد داخل مياه حوض الحمام الدافئ عن الوسط نفسه الذي كنا نتواجد فيه ونحن أجنة ، تتضح لنا صحة هذا الأمر من خلال الإحساس بارتخاء الأعصاب الذي ينتاب المرء مباشرة عند جلب المياه الدافئة على جسده ، في حين من المؤكد أن التمدد داخل مياه درجة حرارتها تتراوح بين الـ ٣٥ – ٣٧ لمدة عشر دقائق يدفع للاسترخاء والشعور بالنعاس.

وهذا هو السبب الذي دفع العديد من المعالجين الفيزيائيين إلى استخدام هذه الطريقة لعلاج العديد من الأمراض العصبية.

حيث يقوم جريان المياه الساخنة وتدفقها داخل حوض العلاج بملائمة الجسم وإجراء مساج لا إرادي لعضلاته يخفف من حدة توتره.

أما الطريقة العادية لاستخدام المياه العذبة باستعمال الدوش اليدوي صباحاً فتؤدي إلى إيقاظ جميع أعضاء الجسم وذلك من خلال زيادة تسارع حركة الدورة الدموية لذا ينصح بعض المختصين بإنهاء حمام المياه الدافئة بصب قليل من المياه الباردة على الجسم لإعادة النشاط والحيوية للبشرة.

هذا ويعتبر الدش الرشاش في جميع الأحوال الوسيلة الأفضل لزيادة نشاط الدورة الدموية وتنشيط المناطق الخلوية وذلك من خلال الرزاز المطري الذي ينساب منه على جسم الإنسان وعلينا أن لا ننسى مياه حوض السباحة إذ تعتبر السباحة رياضة عملية متكاملة لا تسبب أية مضاعفات وخاصة عند أولئك الذين يعانون من آلام في الظهر.

العلاج بحمامات الماء

(أ) حمامات الماء الباردة :

تلك الحمامات تؤدي إلى انقباض الأوعية الدموية ، مما يساعد على انتعاش الشخص وتنشيطه ، ويفضل قبل أخذ حمام الماء البارد أن يأخذ الشخص دش حمام ساخن أولاً ثم يتم تغطيس الجسم في الماء البارد لمدة ثلاث دقائق على الأقل ، ويجب إجراء تدليك عنيف للجسم أثناء الحمام باللوفة ، ومن فوائد هذه الطريقة :

أ- تعمل على تنشيط مسام الجلد وتنشيط الجسم بصفة عامة.

ب- تساعد على تخفيض درجة حرارة الجسم.

ج- تساعد على رفع كفاءة الجهاز المناعي.

د- تساعد على تخفيف آلام الروماتيزم.

هـ- تساعد على جلب الشعور بالراحة والانتعاش.

توجد فوائد عديدة للماء البارد، منها:

١ – تقليل الإصابة بنزلات البرد ومدة استمرار الأعراض في حالة إصابة الإنسان بها.

نزلات البرد : تُعرف نزلة البرد بأنها إصابة فيروسية للجزء العلوي من الجهاز التنفسي، وهى مرض معدٍ ينتقل من الشخص المصاب للشخص السليم .

ففي عام ١٩٩٠، قررت "كلية الطب بهانوفر" اختيار بعضاً من طرق «الأب كينب» Kneipp Father وهى طرق كان يتبعها ، ويدعي بها أنها تمنع إصابة الشخص بعدوى الأمراض المختلفة.

وكان هناك حوالي ٥٠ من الطلاب قد تطوعوا لإجراء المحاولة عليهم والتي استمرت لمدة ستة أشهر.

نصف هذه المجموعة (أي ٢٥ طالباً) أوصى لهم بأخذ حمام بارد في الصباح الباكر لمدة ٢-٣ دقائق على مدار ثلاثة أشهر. وكانت درجة البرودة تزداد يوماً بعد يوم (وتم إيقاف الحمام البارد عندما أصيب الطلاب بنزلات برد واستمر الامتناع أيضاً بعد الإصابة بأسبوع).

أما النصف المتبقي من هذه المجموعة (٢٥ طالباً) أوصى لهم بأخذ حمام ساخن على نفس الفترة.

في الشهر الأول، لم تتم ملاحظة أية اختلافات بين المجموعتين. أما في الشهر الثاني والثالث، وصل عدد المصابين بنزلات البرد من الاستحمام بماء بارد إلى نصف عدد المصابين بها من الاستحمام بماء ساخن تقريبا .. كما أن الأعراض لديهم كانت أقل حدة واستمراراً في الوقت.

وكان « الأب كينب » قد اقترح منذ أكثر من مائة سنة ماضية أن أخذ حمامات من الماء البارد بشكل منتظم تحمي الإنسان من العدوى وتقوي من جهازه المناعي .. وبهذا أُثبتت نجاح نظريته.

٢- الماء البارد يزيد من كفاءة إفراز الجسم للهرمونات الجنسية لكلا من الرجال والسيدات.

٣- الماء البارد يجدد الطاقة وخاصة لمن يعانون من مرض الإرهاق المزمن.

٤- يقلل من مخاطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكتة الدماغية لأنه ينشط من الدورة الدموية.

٥- يزيد من معدلات خلايا الدم البيضاء.

٦- بعضاً من الطلاب الذين خضعوا للتجارب السابقة لاحظوا تحسن في نمو الشعر، وبقاء الأظافر في حالة صحية.

* ملحوظة: حمامات الماء البارد تمثل خطورة كبيرة لكبار السن والأطفال لذلك لا يوصى بحمام الماء البارد لكبار السن والأطفال الرضع أو الصغار .

الحمام البارد لمزيد من الطاقة للجسم:

لراغبي تنشيط الدورة الدموية لديهم وتقليل التورم بالجسد .. فالحمام البارد علاج مفيد. إذا أردت تقوية جهازك المناعي فعليك بحمام الماء البارد صباحاً يوميًا، ومن الأفضل إضافة الثلج للحمام البارد لكى تخفض من درجة حرارة الماء أكثر .. لكن لا ضرورة من عمل هذا أثناء الصباح الباكر لأن المياه تكون أكثر برودة.

(ب) حمامات المياه الدافئة:

وهي تعتمد على حدوث اتساع للأوعية الدموية بالجسم (بفعل حرارة الماء الدافيء) مما يزيد اندفاع الدم لها ، وهذه الطريقة تساعد على النوم وتهدئة الأعصاب واسترخاء الجسم وتسكين الآلام الخفيفة بالإضافة إلى نظافة الجلد .

ومن فوائد هذه الطريقة :

- تساعد على الاسترخاء لعضلات الجسم (زوال تقلص العضلات).
- تفيد في علاج الإمساك وتسكين ألم البواسير.

- تساعد على تخفيف انفعالات الجسم وتوتره.
- تفيد في تسكين آلام الجسم بصفة عامة وتلطيف الاحتقانات به.
- تساعد في تخفيف آلام المفاصل وآلام الانزلاق الغضروفي.
- تساعد على تخفيف التهاب الحوصلة المرارية وزيادة إدرارها للصفراء.

فإذا كان الشخص يعانى من مشكلة الأرق وعدم القدرة على النوم .. أو كونه محبطاً، فعليه بتجربة أخذ حمام دافئ بحيث تكون درجة حرارة المياه المستخدمة لا تتعدى ٣٧-٤٠ درجة مئوية، والبقاء فيها لمدة خمس دقائق .. وسيجد الشخص نتيجة مذهلة من استرخاء العضلات وتهدئة الجسم بأكمله.

ويمكن أن تزيد هذه المدة يوماً بعد يوم تدريجيًا حتى تصل إلى عشرة دقائق في المرة الواحدة- لكن هناك تحذير لا ينبغي أن تطول المدة أكثر من اللازم لأن الشخص مع طول التعرض للماء الساخن يشعر وكأنه فقد طاقته، كما أنه على مدار الأيام يخلق نوعاً من الضعف الجسدي والإحباط. وإذا كان الشخص يعاني من حب الشباب لا يُنصح له باللجوء إلى الحمامات الساخنة.

ج) حمامات الماء الدافئ والبارد بالتبادل :

وهذه الطريقة من أفضل ما يمكن للجسم وللعلاج من بعض الأمراض ، حيث تساعد على تنشيط كل وظائف الجسم ، وتعمل على تخليص الجسم من المواد الضارة به ، فهي بمثابة تدليك للجهاز الدوري (حيث الحمام الدافئ يوسع الأوعية الدموية) بينما الحمام البارد يعمل على انقباضها.

وتتم هذه الطريقة بأن يستلقى الشخص في حمام ساخن لمدة خمس دقائق ثم يصرف الماء الدافئ من البانيو ويستبدل سريعاً بماء بارد يستلقى فيه الشخص لمدة دقيقة واحدة ويتم تكرار ذلك بأخذ حمام دافئ يعقبه حمام بارد كما سبق وذلك لمدة من ٥ -٦ مرات على أن ينتهي الشخص بحمام الماء البارد مع إجراء تدليك قوي للجسم أثناء تلك الحمامات.

- وهذه الطريقة لها فوائد عديدة في العلاج من الأمراض منها :
- أنها تساعد على تقوية الجسم بصفة عامة وتحسن وظائف الأعضاء.

- تساعد على تخفيف التهاب البواسير.
- تساعد في زوال التهاب غدة البروستاتا للرجال.
- تساعد في زوال الاحتقانات الموجودة بالبطن (التهاب الأعضاء البطنية).
- تساعد على تنشيط الدورة الدموية للشخص والقدرة الجسدية له.

الحمام المحايد كمهدئ:

قبل اكتشاف المهدئات الطبية، فإن حمام الماء الفاتر « المحايد » لا هو بالبارد ولا هو بالساخن هو طريقة طبيعية لعلاج حالة الغضب والثورة التي قد تنتاب الشخص من وقت لآخر .. وتحوله من الحالة الثائرة إلى حالة الهدوء وتساعد على إرخاء الجهاز العصبي.

يعتبر هذا العلاج طريقة فعالة في مسح آلام الضغوط.

في هذا النوع من العلاج بالماء، ينام الشخص في حمام استحمام « بانيو » به مياه درجة حرارتها في نفس درجة حرارة الجسم (٣٤-٣٦) درجة مئوية، ويُترك الشخص فيها لما يزيد على الثلاث ساعات، وفى بعض الحالات تصل إلى يوم بأكمله ٢٤ ساعة.

في بعض دول العالم مثل ماليزيا وإندونيسيا، يستخدمون الحمام المحايد كمهدئ أو مسكن قبل إجراء الختان للذكور حيث يُوضع الصبية الصغار في ماء النهر لبضع ساعات قبل إجراء الجراحة .. أما الآن فاللجوء إلى التخدير هو الشائع.

حمامات الماء الموضعية(*) :

وهي عبارة عن حمام مائي يجرى لعضو معين من أعضاء الجسم مثل العين أو الأذن أو الرأس أو القدمين ، ويفيد ذلك في الوقاية والعلاج من الأمراض ، ومن أمثلة ذلك :

أ- حمام العينين : ويتم بغسل العين بماء مقطر لتوخي نظافته.

(*) انظر كتاب (العلاج بالماء وطرق التداوي به (د. أيمن الحسيني – مكتبة ابن سينا القاهرة – ١٩٩٣) ص ٢٠ – ٢٥.

ومن فوائده :

- يرطب العينين وينظفهما.
- يلطف تهيج الأنسجة ونهايات الأعصاب بها.
- ينظف العين من الأجسام الغريبة.
- يخفف من حدة الالتهابات وتورم الأنسجة بالعين.
- يعمل على تهدئة العين المجهدة ، كما يخفف الضغط الزائد بالعين.
- له أثر محسن للرؤية.

ب- حمام الرأس : وفيه تغمس الرأس في وعاء مملوء بالماء الدافئ أو البارد مع إضافة بعض الأعشاب إليه ، ومن فوائده :

- مفيد جدًا للطلبة ورجال الأعمال ليساعدهم على التركيز واتخاذ القرار وتحسين الذاكرة (ويفضل استخدام ماء ساخن ثم ماء بارد بالتبادل).

- يساعد على تخفيف معظم أنواع الصداع (باستخدام ماء بارد).

- يساعد على تلطيف الاحتقانات الناتجة عن البرد (يفضل استخدام ماء دافئ ثم ماء ساخن).

ج- حمام القدمين : من المعروف أن كل موضع من القدمين يرتبط بأجزاء أخرى من الجسم (مثل الكبد والقولون والمثانة وغيرها) ولذا فإن إثارة هذا الموضع (بعمل التدليك له) يبعث النشاط في العضو المتصل به.

ولذا فإذا وضعت القدمان في الماء البارد فهذا يؤدي إلى انتعاش الجسم كله وحيويته ، وإذا وضعت في الماء الساخن فذلك يساعد على تهدئة الجسم.

وعموماً فإن حمام الماء البارد يناسب السخونة والانفعال (كالإحساس بالغضب والتوتر) بينما يناسب حمام الماء الساخن حالات البرد والقشعريرة.

ويراعى في حمام القدمين :

إضافة بعض الأعشاب لماء الحمام الدافئ مثل النعناع.

يتم عمل الحمام في نهاية اليوم لمساعدة الجسم على الاسترخاء والارتياح من مجهود العمل على أن يستمر الحمام لفترة ربع ساعة على الأقل.

يتم تدليك القدمين بطريقة دائرية خفيفة للمواضع المختلفة بعد انتهاء الحمام ، حيث أن إثارة هذه المواضع بعمل التدليك لها يبعث النشاط في العضو المتصل بكل موضع.

د- حمام القدمين الساخن والبارد (بالتبادل في وقت واحد) :

يتم جلوس الشخص فوق كرسي ويوضع أمامه حوضين (بحيث يستوعب الواحد منهما القدمين معاً) ويغمرهما بالماء حتى منتصف الساق.

يتم ملأ أحدهما بماء ساخن بدرجة ٣٨ – ٤١ درجة مئوية حتى منتصف الحوض ، كما يملأ الآخر بماء بارد حتى منتصفه.

يقوم الشخص بتغطيس قدميه تدريجيًا في الماء الساخن مع تحريك الأصابع للقدمين وتدليك قدميه بعضهما ببعض لمدة خمس دقائق.

بعد ذلك ترفع القدمان من الماء الساخن وتوضع مباشرة في الماء البارد مع تحريكهما لمدة ٢٠ ثانية فقط ، ثم تعاد بعدهما إلى الماء الساخن.

تكرر العملية عدة مرات على أن ينتهي بالماء البارد ، وبعد الحمام يكتفي بإزالة الماء عن القدمين براحة اليد دون تجفيفهما ثم يرتدي الجورب ويمشي الشخص بضع دقائق لتدفئة القدمين.

فوائد حمام القدمين :

لحمامات القدمين عدة فوائد منها :

- تساعد على تلطيف جلد القدمين وتنظيفه من الشوائب وتجميل القدمين بصفة عامة.
- تساعد على تنشيط الدورة الدموية بالقدمين مما ينعكس أثره على الجسم كله.
- تساعد على تصريف تورم رسغ القدم.
- لها أثر مخفض لضغط الدم المرتفع.
- تجدد النشاط والحيوية وتلطف القدمين المجهدتين.
- حمام الماء الساخن يساعد على تدفئة القدمين الباردتين.
- تساعد على تليين الكالو وعين السمكة.
- كما يفيد حمام القدمين الساخن والبارد (بالتبادل) في المساعدة على التخلص من

المتاعب الآتية :

أ- الإمساك والخمول والكسل.

ب - احتقان الأوردة (الدوالي)

ج- الأرق.

د- تورك رسغ القدم (كما في حالة التواء القدم).

فوائد دش الماء على أجزاء الجسم المختلفة

أولا : فوائد استخدام دش الماء المضاد : ويقصد به دش الماء المعتاد والمألوف لأغراض التنظيف والذي يجمع بين موج الماء البارد والساخن ، ومن أهم فوائده أنه يعتبر من أهم الوسائل لتخفيف ضغوط الحياة اليومية واكتساب الطاقة وتجديد الحيوية ، خصوصاً وأنه بالإمكان البقاء تحت ماء الدش لفترة طويلة لدرجة حرارته المناسبة للجسم ، ولذا فهو يتيح للمستخدم فرصة للخلوة والانفراد في هدوء وسلام ، كل هذه الفوائد إلى جانب فائدته في تنظيف الجلد وتفتيح مسامه وزيادة نشاط الجسم وحيويته.

ثانيا : دش الماء البارد : يؤدي دش الماء البارد إلى إنعاش الجسم وحيويته ونشاطه (كأنك تعيد شحن البطاريات بجسمك) فالماء البارد يؤدي إلى انقباض الأوعية الدموية في حالة أخذ فترة قصيرة تحت الدش ، أما إذا استمر دش الماء البارد لفترة طويلة فإنه يحدث تأثيراً مختلف للجسم حيث يصبح له تأثير مهدئ ، كما يجعله أقل حساسية للألم ويراعى في حالة الرغبة في تنشيط الجسم ما يلي :

أ- يجب أن تكون درجة حرارة الماء للدش في البداية من نفس درجة حرارة الجسم ثم تزداد درجة البرودة تدريجيًا إلى أقصى درجة يمكن للجسم احتمالها.

ب- يجب أن يبقى المستحم تحت الدش لمدة ١٠ – ١٢ ثانية فقط ، ثم يبقى خارج الدش لنفس المدة تقريباً ثم يعاود الاستحمام بنفس الطريقة ويكرر ذلك لثلاث مرات على الأقل أو أي عدد من المرات كما يرغب.

ثالثا : دش الماء الساخن : يساعد دش الماء الساخن على الاسترخاء (حيث أن له أثر مهدئ للجسم) نظراً لاتساع الأوعية الدموية وزيادة تدفق الدم بها ، هذا بالإضافة إلى مفعوله كمنظف جيد للجلد ، (حيث يؤدي إلى اتساع المسام وإزالة الرواسب العالقة بها).

ويراعى في حالة الرغبة في تحقيق الاسترخاء ما يلي :

يجب أن تكون درجة حرارة الماء للدش في البداية نفس درجة حرارة الجسم ثم تزداد سخونته تدريجيًا لأقصى درجة يتحملها الجسم.

يجب البقاء تحت الدش الساخن لمدة دقيقة واحدة على الأقل للإحساس بالاسترخاء للجسم.

الطريقة اليابانية للعلاج بالماء : تستخدم المياه لعلاج الأمراض المزمنة القديمة والحديثة ، فقد أصدرت جمعية مكافحة الأمراض اليابانية القائمة التالية الخاصة بتجارب العلاج بالماء ، وكانت النتيجة العلاج الشافي بنسبة ١٠٠٪ لمجموعات الأمراض التالية [١]:

مجموعة أمراض : الصداع وارتفاع ضغط الدم – الأنيميا – التهاب المفاصل – الكساح – الصرع – خفقان القلب – البدانة.

مجموعة أمراض : السعال – الالتهاب الشعبي – الأزمة – الدرن (السل).

مجموعة أمراض : التهاب السحايا وجميع الأمراض المرتبطة بالكبد والبول.

مجموعة أمراض : الحموضة الزائدة – التهاب المعدة – الدوسنتاريا – الإمساك – السكر – البواسير.

جميع الأمراض المرتبطة بالعيون.

الدورة الشهرية غير المنتظمة للنساء (الطمث) – سرطان الرحم.

جميع الأمراض المرتبطة بالأنف والأذن والحنجرة.

وتتضمن طريقة العلاج القيام بالآتي :

القيام من النوم مبكراً وتناول أربع أكواب من الماء وذلك قبل غسل الفم والأسنان.

عدم تناول أي سوائل أو أي شيء صلب (جامد) خلال فترة ٤٥ دقيقة من تناول الماء ما عدا غسل الفم والأسنان.

يمكن تناول أي طعام بعد مرور ٤٥ دقيقة من شرب الماء.

عدم تناول أي مأكولات خلال فترة ساعتين بعد تناول وجبات الإفطار أو الغذاء أو العشاء.

---

(١) مجلة طبيبك الخاص – دار الهلال – القاهرة ديسمبر ١٩٩٥م.

عدم أكل شيء بعد تناول وجبة العشاء والذهاب للنوم.

المرضى كبار السن الذين يجدون في البداية صعوبة من تناول أربع أكواب من الماء مرة يمكنهم بدء العلاج بأخذ كمية قليلة من الماء ثم تزداد الكمية بالتدرج حتى تصل إلى الكمية المطلوبة كل صباح.

هذا وقد أثبتت التجارب أن فترة العلاج المطلوبة لكل مرض هي على النحو التالي :

مرض ارتفاع ضغط الدم ثلاثون يوماً.

أمراض المعدة عشرة أيام.

السكر ثلاثون يوماً.

الإمساك عشرة أيام.

السرطان ستة أشهر.

الدرن ثلاثة أشهر.

أما الذين يعانون من التهاب المفاصل ، فيمكنهم الاستمرار في العلاج لمدة أسبوع وذلك بشرب الكمية المقررة من الماء ثلاث مرات في اليوم ، ثم بعد ذلك يتناولون الكمية المقررة من الماء مرة واحدة في اليوم.

ويلاحظ أنه لا توجد أي آثار جانبية لهذا العلاج وإنما فقط كثرة التبول خلال الأيام الأولى لفترة العلاج المقررة لكل مرض.

وكان تعليق مجلة طبيبك الخاص في عام ١٩٩٥ هو كما يلي :

لا شك أن الماء هو أساس الحياة ، ومن المؤكد أن الماء مفيد جدًا في علاج أمراض الكلى والسكر ، وربما أيضاً ضغط الدم المرتفع بما يسببه في إدرار للبول بكثرة تعمل على غسل الكلى وخفض الضغط والتخلص من السكر الزائد.

قد يفيد استعمال الماء بعض الحالات الأخرى مثل اضطرابات الطمث عند الأنثى وذلك بزيادة حجم الدورة الدموية ودفع كمية أكبر إلى الرحم.

يفيد استعمال الماء أيضاً في حالات الإمساك ، وهي طريقة معروفة وقديمة في علاج هذه الحالات ، وكذلك أمراض المعدة والحموضة الزائدة.

أما القول بأنه يفيد في علاج الأمراض السرطانية والأورام فقول مبالغ فيه ولا يوجد أي سند علمي يؤيده (وذلك حسب رأي مجلة طبيبك الخاص في التعليق على الأمراض التي ذكرتها جمعية مكافحة الأمراض اليابانية). وجاء في نهاية تعليق المجلة أن الأمر متروك لكل قارئ للتجربة.

والآن وبعد مرور أكثر من عشر سنوات من نشر الخبر بمجلة طبيبك الخاص أصبح العلاج بالماء لبعض الأمراض حقيقة واقعة ، وعلى كل حال فالحكم متروك لكل قارئ لكي يجرب بنفسه ويتأكد من ذلك.

استخدام الماء في علاج الجفاف للأطفال [1] :

من المعلوم أن المنظمات المركزية لدرجة الحرارة عند الأطفال غير ناضجة ... وهذا يعنى أنها لا تستطيع تبريد الجسم عندما يكون الجو حارًا وأيضاً لا تستطيع إعطاؤه التدفئة الكاملة عندما يكون الجو بارداً مما يؤدي إلى حدوث ارتفاع في درجة حرارة جسم الطفل أيام فصل الصيف شديد الحرارة ، وهذا بدوره يؤدي إلى زيادة العرق فيفقد الجسم سوائل أنسجته بالبخر ، وقد يصاب الطفل بالجفاف والتي من أهم أعراضه : شدة العطش للطفل ـ قلة كمية البول التي تفرز يوميًا ـ عيون الطفل تصبح غائرة ـ حدوث جفاف اللسان واللعاب وفقدان الجلد ومرونته.

ولعلاج الجفاف يتم الآتي :

لا بد من استعمال محلول الجفاف في العلاج (وهو عبارة عن محلول السكر والملح لتعويض الطفل ما فقده) ويحضر عن طريق إفراغ محتويات الكيس من البودرة في ٢٠٠ سم٣ ماء (ويمكن معايرة ذلك باستعمال زجاجة مياه غازية صغيرة مع مراعاة نظافتها جيداً).

يجرى عمل كمادات ماء بارد (إذا كانت حرارة جسم الطفل مرتفعة) مع إعطائه السوائل والغذاء الخفيف رويداً رويداً حتى تزول الأزمة ، مع إعطاء الطفل بعض مخفضات الحرارة.

---

(١) مجلة طبيبك الخاص – دار الهلال – القاهرة – فبراير ١٩٩٦ من ص ٤٥ – ٤٦.

العلاج بكمادات الماء :

- استخدام الماء ككمادات للعلاج له العديد من الفوائد منها :
- يساعد على تنشيط الدورة الدموية الموضعية للكمادات.
- يساعد على التئام الأنسجة وتطريتها.
- يساعد على تخفيف الألم وتسكين الصداع.
- يفيد في تليين حركة المفاصل وإزالة تقلصات العضلات.
- يفيد في تنشيط الغدد العرقية وكذا تنشيط الجهاز الليمفاوي.
- يفيد في تخفيف الآلام الروماتيزمية.

يمكن إضافة منقوع الأعشاب الطبية إلى الكمادات لزيادة تأثيرها في العلاج من الأمراض لما لها من قدرة عالية على اختراق أنسجة الجسم والشفاء من بعض الأمراض.

وعموما يوجد نوعين من الكمادات هما :

- كمادات الماء البارد.
- كمادات الماء الساخن.

أ. كمادات الماء البارد :

كيفية عملها : تؤخذ قطعة مناسبة من قماش القطن وتلف إلى ثلاثة أجزاء ثم تغطس في الماء المثلج ويتم استخراجها منه ووضعها مباشرة على المنطقة المصابة.

يتراوح مدة بقاء الكمادة فوق الجزء المصاب بين ١٠ – ٣٠ دقيقة ويرجع ذلك إلى تقدير الشخص.

يراعى تغيير الكمادات بأخرى جاهزة للاستعمال متى فقد ماؤها برودته.

أنواعها :

ويوجد عدة أنواع من الكمادات الباردة منها :

* الكمادات الباردة التي قد توضع على الجبهة لخفض حرارة الجسم (كما في حالة الحميات وغيرها).

* كمادات الصدر حيث تساعد تلك الكمادات على زوال احتقان الشعب الهوائية ،

كما تساعد على زوال الانسدادات الموجودة بالشعب والتي تعوق حركة التنفس ، مما يؤدي إلى تخفيف أزمات الربو الشعبي.

* كمادات للالتواء التي تتعرض لها الأطراف والمفاصل عموماً وغيرها ، حيث تساعد على تخفيف الألم والتورم الناتج عن قصعة القدم أو للالتواءات التي تتعرض لها الأطراف عموماً بالإضافة إلى الفائدة الهامة لتخفيف ألم مفصل الكوع الذي يتعرض له لاعبي التنس وغيرهم.

ب- كمادات الماء الدافئ :

ويتم استخدامها على النحو التالي :

أ- يتم تجهيز قطعتين من قماش القطن (مناسبة لمكان الإصابة) وتلف كل قطعة إلى ثلاثة أجزاء لتكون جاهزة للاستعمال.

ب- يتم غلي كمية من الماء مع مراعاة أن تظل هذه المياه ساخنة طول فترة عمل الكمادات.

ج- ضع قطعة القطن في الماء الساخن ثم استخرجها ثانية.

د- يراعى ملامسة الجلد بطرف قطعة القماش في البداية للتأكد من اعتدال حرارة الماء ومناسبتها للجلد حتى يحتملها ولا تؤدي إلى حرقه ، ثم توضع الكمادات بعد ذلك بأكملها فوق المكان المصاب.

هـ- يجب سرعة استبدال الكمادة بأخرى جاهزة متى فقدت الكمادة حرارتها ، مع ملاحظة أنه كلما طالت الفترة بين الكمادة والأخرى كلما ضعف مفعول الكمادات والعكس صحيح ، وعادة يكفي ثلاث كمادات متتالية.

و- بعد الانتهاء من عمل الكمادات يجب غسل المنطقة مباشرة بالماء البارد أو وضع قماشة مبللة بالماء البارد فوق المكان.

أنواعها :

يوجد عدة أنواع من كمادات الماء الدافئ منها :

أ- كمادات الصدر : تفيد في تخفيف النزلات الشعبية الحادة.

ب- كمادات البطن : تفيد في تخفيف متاعب المعدة وآلام البطن ومقاومة الإمساك.

ج- كمادات العنق : وهي تفيد في حالات احتباس الصوت وألم الحلق وانسداد الجيوب الأنفية بالإضافة إلى تلطيف ألم العنق وتليين حركته.

العلاج بمسح الماء :

تفيد هذه الطريقة المرضى الضعفاء حيث تساعد على زيادة مقاومة الجسم للأمراض عن طريق تنشيط الدورة الدموية ويتم المسح للجسم بالماء البارد أو بالماء الساخن أو بالماء البارد والساخن أو بالتبادل ، ويتم في المستشفيات ولذوي الخبرة المتخصصين حيث يصعب إجراؤها بالمنزل.

وتتم هذه الطريقة على النحو التالي :

يراعى أن يكون المريض دافئاً قبل إجراء المسح بالماء البارد وكذلك يجب تدفئته بعد الانتهاء من المسح ، لذلك يفضل ممارسته في الصباح الباكر عند النهوض من الفراش.

وفيه يتم نزع المريض لملابسه ، ثم تغمس فوطة في الماء البارد وتعصر جيداً ويمسح بها الطرف السفلي الأيمن من الجانب الداخلي ابتداء من أصابع ظهر القدم ثم صعوداً نحو أسفل البطن ، ثم يمسح نزولاً بعكس الاتجاه السابق على الجانب الآخر للرجل ، ثم مسحة ثالثة – على الجانب الخلفي من الأسفل إلى الأعلى حتى ما فوق الإلية وبين ثنيتها.

يتم تغيير وجه الفوطة أيضاً وتبلل في الماء البارد وتعصر أيضاً كما سبق ويمسح بها البطن والصدر بحركة لولبية متصاعدة ، ثم تحت الإبط وجانب الجذع الأيمن ثم الأيسر لإزالة ما يتراكم فيها من بقايا العرق الذي يعوق تنفس الجلد ونشاطه.

ثم يكرر ما سبق للفوطة ويمسح بها الساعد الأيمن ثم الساعد الأيسر بنفس الطريقة التي تم بها مسح الطرف السفلي.

بنفس الطريقة أيضاً يتم مسح الظهر مع مراعاة تجديد وجه الفوطة المستعملة لأن استعمال الفوطة لمرة واحدة يرفع درجة حرارة الجزء المستعمل ويقلل من فائدة المسح.

يراعى أن تستغرق مدة المسح كلها فترة لا تزيد عن دقيقة واحدة يتم التمرين عليها حتى لا يتعرض الجسم للبرد.

بعد المسح لا يجفف الجسم بل يرتدي الملابس مباشرة ويعود المريض للفراش حيث يفيد ذلك في التغلب على الأرق وجلب النوم للمريض.

في حالات الحميات (وسخونة الجسم عموماً) والروماتيزم يمكن تكرار المسح من أربع إلى ثمان مرات في اليوم حيث يساعد ذلك على التخفيف من الإصابة ويثير التعرق.

يلاحظ أن تكرار المسح في الحميات المصحوبة بإفرازات عرقية مرة كل أربع ساعات يساعد على تنشيط الدورة الدموية ويسهل عملية الإفراز ، كما يمكن المسح مرة كل نصف ساعة (وذلك في الحالات التي تتطلب إثارة العرق حتى يظهر العرق).

كما يفيد المسح بالماء البارد الأصحاء أيضاً عند إجرائه مرة في اليوم لتنشيط الجسم وتقويته.

عموماً يفيد المسح المتكرر في علاج أمراض كثيرة ، ومنها الالتهاب البلوري والالتهاب البرتيوني والحمى القرمزية حيث ترتفع درجة الحرارة للجسم في تلك الأمراض إلى أكثر من ٤٠ درجة لذا يجب تخفيضها.

العلاج بالثلج : للثلج فوائد كثيرة للعلاج من بينها ما يلي :

يقلل نزيف الدم : وذلك لتأثيره القابض على الأوعية الدموية ، ولذا فهو يستخدم لوقف نزيف الأنف وذلك بلف قطعة ثلج بقطعة قطن وتوضع باليد على أحد جانبي الأنف ثم الضغط بخفة لمدة دقيقة واحدة ، ثم يكرر نفس الشيء على الجانب الآخر للأنف ، وتكرر هذه الطريقة عدة مرات حتى يقف النزيف .

كما يمكن استخدام قطعة الثلج لوقف النزف للدم أثناء حلاقة الذقن.

- يقاوم حدوث التورم ، حيث يفيد استخدام الثلج في حالة قصعة القدم والالتواءات والآلام المشابهة.

- يساعد في تقوية عضلات الوجه ولأغراض التجميل حيث يستخدم لشد وتقوية عضلات الوجه ، ويتم ذلك بأن يمسك مكعب من الثلج بقطعة قطن ويضغط بطريقة مباشرة على الجلد لمدة ١٥ ثانية ثم ينزل عن الجلد ، ويكرر نفس الشيء لمدة ست مرات على الأقل.

- يساعد على تسكين الألم الناتج عن الإصابة أو ألم المفاصل.
- يساعد على تخفيف كل حالات الاحتقان.
- يحمى الجسم من الحرارة الزائدة حيث يمكن استخدام كمادات ثلج لخفض درجة حرارة الجسم.
- يساعد على تنشيط الذاكرة ويقاوم الاكتئاب ويزيل الإجهاد.

الماء لجمال البشرة (*):

ازداد في السنوات الأخيرة الوعي العام بأهمية الماء كعامل من عوامل المحافظة على الصحة ووقايتها من كثير من الأمراض...فالماء كما تقول (د. تامي بيكر) ـ المتحدثة باسم منظمة الأغذية الصحية الأمريكية ـ يعمل على تنظيم درجة حرارة الجسم وبخاصة من الفضلات ويحمى الأعضاء الداخلية ويشكل نوعا من البطانة الواقية للمفاصل بالإضافة إلى وظيفته الهامة في تحويل الأغذية إلى طاقة.

ثم انتشرت في السنوات الأخيرة على لسان بعض خبراء التجميل والمتخصصين في علاج وتجميل بشرة الوجه فكرة أن الماء هو العلاج الحقيقي والأكيد لكل مشاكل الجلد ... ولكن هذه الفكرة لم تلق قبولاً كبيراً لدى الأطباء البشريين من أمثال (د. يانك كوبل) أحد أعضاء منظمة الصحة الأمريكية الذي يقول : إنه من الصعب جدًا إثبات أن هناك سائلاً حتى ولو كان الماء يدخل الجسم يمكن أن يكون له تأثير إيجابي مباشر على البشرة ، لكن هذا الرأي لا يمنع إجماع معظم الأطباء على أن البشرة التي تحصل على حاجتها من الماء وتكون دائماً رطبة تبدو أكثر جمالاً، وأن البشرة التي لا تحصل على حاجتها من الماء وتميل إلى الجفاف ، تظهر عليها مشاكل كثيرة.

ويقدم لنا المتخصصون بعض الحقائق المتعلقة بعلاج بعض مشاكل البشرة بالماء :

الماء يحمى البشرة من البثور وحب الشباب :

يقول (د.حابي ويبستر) رئيس قسم الأمراض الجلدية في المستشفى الطبي التابع لجامعة

(*) انظر جريدة الأهرام المصرية.

عدد الجمعة الموافق ٢٨ ديسمبر ٢٠٠١ – ١٣ شوال ١٤٢٢هـ.

جيفرسون بفيلادلفيا : إن حب الشباب ليس سوى حالة هرمونات أو جينات وراثية تظهر نتيجة سد المسام الناتج عن إفراز الغدة الدهنية لمواد دهنية كثيرة وتآكل هذه المادة الدهنية بواسطة البكتيريا الطبيعية الموجودة على البشرة وتكون النتيجة ظهور الالتهابات ...

وفى معظم الحالات فإن شرب الماء لن يكون له تأثير مباشر على حب الشباب المزمن ... ولكن الذي يمكن للماء أن يفعله هو أن يقلل من احتمالات ظهور أي نوع من الطفح الجلدي الناتج عن التوتر ... لأن الماء يساعد على تنظيم عملية إفراز الهرمونات في الجسم ، فإذا كان الجسم تنقصه المياه أثناء تعرض صاحبه لموقف صعب فإن الجسم يفرز في هذه الحالة كمية أكبر من هرمونات التوتر التي تزيد حالة حب الشباب سوءاً.

- شرب كميات كبيرة من الماء يرطب البشرة الجافة.

تقول (د. ماري روس يوشنس) رئيسة قسم الأمراض الجلدية في مستشفى سان ميتسان بنيويورك : إن البشرة الطبيعية لا يمكنها أن تترطب من داخل الجسم ذاته ... فالطريقة الوحيدة التي تسمح للماء بالوصول مباشرة إلى الطبقات العليا من الجلد تكون عن طريق الاستحمام ثم وضع طبقة كريم أو لوسيون مرطب على البشرة قبل أن تجف تماماً فيتشربها بسهولة ، لكن في حالات الجفاف الشديدة للبشرة يحتاج الأمر إلى شرب كميات كبيرة من الماء.

- الماء يساعد على اختفاء الهالات السوداء حول العينين.

تقول (د. ديبورا هاينز) أستاذة الأمراض الجلدية في جامعة كنساس : إن معظم الأطباء ينسبون الهالات السوداء التي تظهر حول العينين إلى نوع من الحساسية أو الإصابة بالبرد أو نقص عدد ساعات النوم أو لعوامل وراثية ، ولا يشيرون أبداً إلى ضعف الدورة الدموية ، والماء هو أحد عناصر أو مكونات الدورة الدموية ، ولكن الاكتفاء بشرب قدر من الماء لا يكفي لتقوية وتدعيم الدورة الدموية ... فالأمر يحتاج إلى بعض الكشوفات الطبية.

فما هو دور الماء إذن ... إن شرب الماء في هذه الحالات يساعد على إخفاء هذه

الهالات وعدم ظهورها بشكل واضح على عكس الأمر في البشرة الجافة التي ينقصها الماء ... وتفسير هذا هو أنه عندما لا تحصل الخلايا الموجودة في الطبقات العميقة من الجلد على حاجتها من الماء فإنها تنكمش وتتقلص مما يساعد على ظهور هذه الهالات بشكل أوضح.

ـ الماء يخفف من التهابات النسيج الخلوي :

تقول (د. يوشنس) : إن التهابات النسيج الخلوي تكون عبارة عن دهون تظهر بشكل أوضح في مناطق معينة بسبب الطريقة التي تكون مرتبة لها بين أنسجة الجسم الليفية ... وشرب الماء لا يساعد كثيراً على إخفائها ولكنه يساعد على عدم ظهورها أصلاً لأن الماء يعمل على تحسين أداء كافة وظائف الجسم ... والبشرة تعكس الصحة العلمية ... فإذا كانت كمية الماء التي تشربها كافية فإن بشرتك سوف تبدو أكثر صحة وجمالاً ... ولكن ما هي الكمية التي يحتاجها الجسم من الماء؟ من المعروف أن الإنسان يحتاج إلى نحو ثمان أكواب من الماء يوميًّا ... فمن أين يحصل عليها؟

تقول (د. تامي بيكر) : إن الجسم يحرق نحو ٢٠٠٠ سعر حراري في اليوم من خلال أدائه لأنشطته الطبيعية العادية وفى مقابل كل ١٥ سعرة يحرقها ، فإنه يفقد نحو مقدار ملعقة شاي من الماء ، وذلك من خلال عمليات الهضم والامتصاص والتمثيل الغذائي من هنا جاءت كمية الثماني أكواب ماء التي يحتاجها الجسم لتعويض الفاقد منه ، أما إذا كان الجسم يبذل جهداً أكبر في ممارسة رياضة مثلاً فإنه يحتاج إلى كمية أكبر من الماء. لذلك تنصح (د. تامي) من يمارس رياضة بصفة دورية منتظمة بإضافة ٢ كوب ماء يتم شربها قبل بدء التمرين ، ويمكن أثناء التدريب شرب أي كميات أخرى يحتاجونها وبعد التدريب يفضل شرب كوب أو كوبين لتعويض الماء الذي فقده الجسم في شكل عرق.

وتدخل الشوربة واللبن والشاي ضمن كميات الماء التي تدخل الجسم ... مع ضرورة الأخذ في الاعتبار أن كميات الصودا الكثيرة الموجودة في المياه الغازية تحتوي على نسبة من الكافيين (وهو مادة مدرة للبول تساعد على أن يفقد الجسم كميات كبيرة من الماء التي يجب تعويضها).

أما بالنسبة للأغذية الغنية بالماء فهناك البطيخ ٩٢٪ والبروكولي ٩١٪ والكرفس ٩٥٪

ويمكن أن تضاف هذه الأنواع إلى الكمية التي يحتاجها الجسم من الماء ، ولكنها ليست بديلاً عن السوائل.

وتقدم (د. بيكر) في النهاية طريقة بسيطة للتأكد من حصول الجسم على حاجته من الماء تتلخص في مراقبة لون البول ... فإذا كان يميل إلى اللون الفاتح فإن هذا يعنى أن الجسم يحصل على حاجته من الماء ...

أما إذا كان يميل إلى اللون الأصفر الغامق أو البرتقالي فإن هذا يعني أن الجسم يحتاج إلى مضاعفة كمية الماء التي تدخله.

العلاج بماء زمزم

لا خلاف أن خير ماء على وجه الأرض هو ماء زمزم ، فماء زمزم هو طعام طعم (يعني يشبع الإنسان من مائها إذا شربه كما يشبع من الطعام إذا أكله) وشفاء سقم (أي يزيل المرض ويبرئ العلة والسقم).

وماء زمزم لما شرب له وهو شراب الأبرار ، وهو معجزة لنبي من أنبياء الله تعالى – إسماعيل (عليه السلام) حيث تفجر الماء من تحت أقدامه بعد أن تركه أبوه الخليل عليه السلام هو وأمه هاجر في القصة المعروفة.

وهو كما وصفه د. علي كوشك في كتابه زمزم (ماء قلوي تكثر فيه الصودا والكلور والجير حامض الكبريتيك وحمض الأرديتك والبوتاسا مما يجعله أشبه بالمياه المعدنية الصحية في تأثيرها) وإذا كان البعض – ممن لا يدركون ما يحمله هذا الماء من خواص تشفي العليل والسقيم – زعموا أن هذا الماء يوجد به بعض الجراثيم والميكروبات نتيجة تسرب بعض السيول والأمطار ومياه بعض المنازل المجاورة وحكموا بعدم صلاحيته للشرب ... نقول لهم :

كذبتم وباءت تحاليلكم بالفشل الذريع ، فما رأينا أن إنساناً ارتوى من ماء زمزم سواء من مجاوري الحرم الشريف أو الحجاج أو العمار أو الزوار أصابته علة مرضية ... بل العكس فإن من شربه وتضلع منه .... وهو عليل شفاه الله وأذهب عنه علته أو جائع شعر بالشبع أو ظمآن أحس بالارتواء وانقطع الظمأ عنه.

فماء زمزم لما شرب له وفضله على سائر الماء أنه ينبع من تحت الكعبة المشرفة ومن

جهة الصفا والمروة وهما من المشاعر العظام.

ولشرب ماء زمزم آداب مرعية كما جاء في كتاب « شفاء الغرام » لتقي الدين الفاسي منها : استقبال القبلة وذكر اسم الله تعالى والنفس ثلاثاً وأن يتضلع منه ويحمد الله تعالى ويدعو بما كان يدعو به ابن عباس إذا شرب ماء من زمزم حيث كان يقول : « اللهم إني أسألك علماً نافعاً ورزقاً واسعاً وشفاءً من كل داء ». ومن أراد الاستزادة فليراجع كتاب « زمزم » د. يحيى كوشك ، ص٣٠.

وقد جاء في شأن هذه التسمية ما يلي :

قيل : لكثرتها : يقال : ماء زمزم : أي كثير.

وقيل : لحركتها سميت بماء زمزم.

وقيل :لأنها زمت بالميزان لئلا تأخذ يمنيًا وشمالاً.

وقيل : الزمزمة أي الجماعة.

وقيل : لاجتماعها ، ونقل ذلك عن ابن هشام.

ونقل البرقي عن ابن عباس (رضي الله عنهما) أنها سميت زمزم لأنها زمت بالتراب لئلا يأخذ الماء يميناً وشمالاً ، ولو تركت لساح على الأرض حتى ملأ كل شيء.

عن عائشة (رضي الله عنها) قالت : (كان رسول الله ﷺ يحمل ماء زمزم في الأداوي والقرب وكان يصب على المرضى ويسقيهم) [١].

ويبين لنا هذا الحديث طريقة من طرق التداوي بماء زمزم وهي :

أ- يؤتي بالمريض الذي يرجى له الشفاء بماء زمزم ومعه آخر يحمل زمزم في إناء.

ب- يبدأ الحامل لماء زمزم بصبه فوق المريض بنية أن يشفيه الله تعالى من مرضه.

ج- أيسر من ذلك أن يغتسل المريض بماء زمزم بنية الاستشفاء.

د- بعد ذلك عليه أن يشرب منه ويكثر من ذلك ، مع العلم بأن أثر هذا الماء في الشفاء أحد أسبابه لمن صدق بحديث النبي ﷺ وجزم بكل قلبه أن الله تعالى جعل ماء

---

(١) حديث صحيح أخرجه الترمذي (٩٧٠) ، والبخاري (٢/ ١ ١٧٣٠) في تاريخه ، والحاكم (٩/ ٤٨٥) والبيهقي (٥/ ٢٠٢) في سننه.

زمزم سبباً للشفاء ، فحال أهل الإيمان هو اليقين القلبي والإخلاص النفسي لقبول التداوي بهذا الماء الشافي بإذن الله تعالى.

ويقول عنه ابن قيم الجوزية في كتابه « الطب النبوي » : « أنه سيد المياه وأشرفها وأجلها قدراً وأحبها إلى النفوس وأغلاها ثمناً وأنفسها عند الناس ».

ومن فضائل زمزم أن يكون صبوحاً لمن يشرب منه ويعين على الإطعام ، وليس هذا لأي ماء سوى ماء زمزم ، كما أنه ليحف به الضيفين ويحمله الركبان.

ويذكر العباس بن عبد المطلب (رضي الله عنه) "تناقش الناس في زمزم في الجاهلية حتى أن كان أهل العيال يعذبون بعيالهم فيشربون فيكون صبوحاً لهم وقد كنا نعدهم عوناً على العيال".

ويروى مجاهد (رحمه الله) أن ابن عباس (رضي الله عنهما) كان إذا نزل به ضيف أتحفه من ماء زمزم ولا طعم قوماً طعاماً إلا سقاهم من ماء زمزم.

ومن حديث جابر وابن عباس وابن عمرو ومعاوية كلهم مرفوعاً ما عدا معاوية قال رسول الله ﷺ : « ماء زمزم لما شرب به له »[٢].

ويقول الشوكاني تعليقاً على هذا الحديث :

« فيه دليل على أن ماء زمزم ينفع الشارب لأي أمر شربه لأجله سواء من أمور الدنيا أو الآخرة ، ولأن (ما) في قوله (لما شرب له) من صنع العموم ».

ويقول ابن قيم الجوزية في كتابه « زاد المعاد في هدي خير العباد » : ولقد جربت أنا وغيري من الاستشفاء بماء زمزم أموراً عجيبة ، واستشفيت به من عدة أمراض فبرأت بإذن الله ، وشاهدت من يتغذى به الأيام ذوات العدد قريباً من نصف الشهر أو أكثر ولا يجد جوعاً ويطوف مع الناس كأحدهم ، ولقد شربه جماعة من السلف والخلف لمقاصد جليلة فنالوها (العقد الثمين ١/ ٩٣).

---

(٢) حديث حسن أخرجه أحمد ٣/ ٣٥٧ وابن ماجه (٣٦٠٢) والبيهقي (٥/ ١٤٨) في سننه والخطيب في تاريخه (٣/ ١٧٩).

وقال الإمام النووي (رحمه الله) معلقاً على هذا الحديث : معناه أن من شربه لحاجة نالها ، وقد جربه العلماء والصالحون لحاجات أخروية ودنيوية فنالوها بحمد الله تعالى وفضله.

وفيما يلي سوف نذكر بعض النماذج والأمثلة عن العلاج بماء زمزم:

ماء زمزم يعالج الحمى : فعن أبى حمزة الضبعي قال : كنت أجالس ابن عباس بمكة ، فأخذتني الحمى فقال : أبردها عنك بماء زمزم ، فإن رسول الله ﷺ قال : « الحمى من فيح جهنم فأبردوها بالماء » ، أو قال : « بماء زمزم » حديث صحيح أخرجه البخاري (٣٢٦١) ، وأحمد (١/ ٢٩١).

فكانت أسماء رضي الله عنها ترش على بدن المحموم شيئاً من ماء زمزم بين يديه وثوبه.

ماء زمزم يعالج الصداع وضعف البصر : حيث يروى الأزرقي في كتابه (تاريخ مكة) عن الضحاك بن مزاحم (رحمه الله) أنه كان يقول : بلغني أن التضلع من ماء زمزم براءة من النفاق (أي الإكثار من شرب ماء زمزم حتى تنتفخ أضلاعه من كثرة الشرب) وأن ماءها مذهب للصداع وأن الاطلاع فيها يجلو البصر ، وأنه سيأتي عليها زمان تكون أعذب من النيل الفرات (الدر المنثور) .

ماء زمزم طلب للعلم : فكم من عالم قد نال العلم ووفق للحفظ بعد شربه لماء زمزم بنية العلم ، وكم من فقيه شرح الله صدره بشربة من ماء زمزم بنية التفقه في دين الله ، وليس هذا بغريب ولا بعجيب فإنه ماء مبارك وهو لما شرب له . ويذكر الحاكم أن أبا بكر محمد ابن جعفر أخبره عن ابن خزيمة فقال :

سمعت ابن خزيمة وسئل : من أين أوتيت العلم ؟ فقال : قال رسول الله ﷺ : « ماء زمزم لما شرب له ، وإني لما شربت سألت الله علماً نافعاً » انظر : سير أعلام النبلاء للذهبي (١٤/ ٣٧٠) للذهبي.

٤- **ماء زمزم طعام طعم :** فهذه تجربة شخصية عاشها الصحابي الجليل أبو ذر وهو

يروى قصة إسلامه ولقائه برسول الله ﷺ : « فأتيت زمزم فغسلت عني الدماء وشربت من مائها ولقد لبثت – يا بن أخي – ثلاثين ليلة ويوم ما كان لي طعام إلا بماء زمزم فسمنت حتى تكسرت عُكن بطني » ، «أي انثنت وانطوت بطني من السمنة ». وما وجدت على كبدي سخفة جدع (أي ضعف وهزال ....) الحديث.

وسأله الرسول ﷺ : « متى كنت ههنا ؟ » قال : قد كنت ههنا منذ ثلاثين بين ليلة ويوم قال : « فمن كان يطعمك ؟ » قال : قلت ما كان لي طعام إلا ماء زمزم فسمنت حتى تكسرت عكن بطني وما وجدت على كبدي سخفة جوع ، قال ﷺ : « إنها مباركة إنها طعام طعم » [1] أي تشبع شاربها لما يشبه الطعام.

يقول الحكيم الترمذي (رحمه الله) عن الشارب لماء زمزم :

إن شربه لشبع أشبعه الله ، وإن شربه لري أرواه الله ، وإن شربه لشفاء شفاه الله ، وإن شربه لسوء خلق حسنه الله ، وإن شربه لانقلاب ظلمات الصدر فلقها الله ، وإن شربه لغنى النفس أغناه الله ، وإن شربه لحاجة قضاها الله ، وإن شربه لنائبة كافاه الله ، وإن شربه لكربة كشفها الله ، وإن شربه لنصرة نصره الله ، وبأية نية شرب من أبواب الخير والصلاح وفّى الله له بذلك لأنه استغاث بما أظهره الله تعالى من جنته غياثاً [2].

كل ذلك يتوقف على قوة إيمان الشارب وقوة نفسه واستعداده وقوة توكله على ربه وثبات قلبه ، فإن ماء زمزم سلاح والسلاح بضاربه ، فهذا ابن عباس (رضي الله عنه) كان إذا شرب من ماء زمزم قال : « اللهم إني أسألك علماً نافعاً ورزقاً واسعاً وشفاء من كل داء » لذلك عرف ابن عباس في العلم بأنه (ترجمان القرآن) ولقب بـ « البحر » لكثرة علمه وكان صاحب رزق واسع ،ولم يأته المرض إلا في الكبر ، وما تلك إلا من بركات زمزم ... حيث (زمزم لما شرب له) حقيقة ثابتة لا شك فيها ولا شبهة ولكن شرط تحققها حسن النية وإخلاصها والاعتقاد فيها ، فإذا نقص هذان الشرطان أو أحدهما كانت النتيجة سلبية قطعيًا.

---

(١) انظر صحيح مسلم ، كتاب فضائل الصحابة حديث رقم ٢٤٧٣.
(٢) نوادر الأصول – ص ٣٤١.

ماء زمزم يشفي من مرض السرطان : فهذه تجربة شخصية للسيدة المغربية (ليلى الحلو) نشرتها في كتاب « فلا تنسى الله » ونشرت المجلة المغربية فصولاً منه (في عددها رقم ١٤٧) وكذا مجلة « المسلمون » في عددها الثاني والعشرين (٢٥ شوال ١٤٠٥ هـ - ١٢ يوليو ١٩٨٥م).

فقد أبلغ الأطباء المعالجون بفرنسا السيدة ليلى الحلو أن مرض السرطان قد انتشر في كل صدرها ولن تعيش أكثر من ثلاثة شهور وأنه لا جدوى من عرض حالها على كل أطباء الأرض وما عليها إلا أن تودع أهلها وتمضي بقية أيامها في انتظار الموت المحقق.

وقبل العودة إلى المغرب اقترح زوجها أن تسافر إلى مكة لأداء العمرة ، وتقول السيدة ليلى الحلو التزمت بيت الله وداومت على الشرب من ماء زمزم واكتفيت برغيف وبيضة واحدة طوال اليوم ... أمضيت أيامي في الصلاة وتلاوة القرآن الكريم والدعاء ... أربعة أيام لم أعرف فيها الليل من النهار ... تلوت القرآن من أوله حتى نهايته ... كنت في صلواتي أطيل سجودي وأبكي بحرارة على ما فاتني وعلى ما أضعته من فرائض ... وبعد أيام وجدت أن الكويرات الحمراء التي كانت تشوه جسدي قد اختفت نهائيًا ، أحسست أن شيئاً ما حدث وقررت العودة إلى باريس للتشاور مع الأطباء ، وهناك كانت دهشة الأطباء الذين أعادوا الكشف عدة مرات غير متصورين الحالة الغريبة الموجودة أمامهم ... فقبل أيام أخبروها أن السرطان في كل مكان في صدرها ... والآن لا أثر لهذا السرطان ... ماذا حدث ؟ وتركتهم بين تعجبهم ودهشتهم وعادت إلى المغرب تروي قصة شفائها من السرطان بعد أن شربت من ماء زمزم.

وفي المغرب عاودت الآلام السيدة ليلى الحلو مرة ثانية وهناك أدخلت المستشفى وأجريت لها عملية وداومت على العلاج بما يسمى (الشيميو) وهو دواء كيماوي له آثار سيئة على الجسم وتشوهات كبيرة تظهر على الإنسان وقت استعماله ... فتساقط الشعر ونبتت لحية في ذقنها ونحل جسمها ... وحين كان الجميع في انتظار وفاتها حدثت معجزة أخرى ... فتقول السيدة : رأيت في منامي نوراً حتى كان يطمس عيني وتخيلت أنه رسول الله ﷺ ، حكيت له قصة مرضي وصراعي وإيماني وأخبرته أني كنت في لهفة للقائه وهو يصغي باهتمام بالغ حتى فرغت من كلامي ، فأخذ بيده الكريمة ومسح بها على رأسي

من اليسار إلى اليمين وهو يأمرني بالصبر ، وأخبرني أنه ما أصابني إلا الخير ، ثم ضغط على أم رأسي بقوة حتى استيقظت.

لقد كانت يد المصطفى ﷺ تمسح على رأسي الخالية من الشعر وهو يعظني ويقول بصوت كله رحمة ورقة : « لا تقلقي ولا تنزعجي اصبري فوالله ما يصيبك إلا الخير ».

وقد استردت السيدة ليلى الحلو صحتها للمرة الثانية واختفى السرطان نهائيًا من جسدها وتختم قصتها قائلة :

« هناك قوة خفية لا تصل العقول لإدراكها ألا وهي قوة الله سبحانه وتعالى وما دامت هذه القوة معك فاملأ حياتك بالأمل ... لأن الله معك وأبواب السماء مفتوحة لك وعلوك في الأرض لا يأتي إلا عن طريق اتباعك الله ومنهجه في الأرض (كتابه القرآن الكريم وسنة نبيه ﷺ) » .

وعمومًا : فإن الذي يشرب ماء زمزم متوكلاً على الله متمنياً أن يشفيه من علة عجز عنها الطب نهائيًا وانقطعت عنه الأسباب فإن الله سبحانه وتعالى قادر على كل شيء يجعل هذا الماء شفاءً لأي مرض.

والماء ليس تطبيباً ولكن إرادة الله تعالى (والرجوع له بعد انقطاع الأسباب) هي التي تجعله ماء شافياً وليست حالة هذه السيدة هي الحالة الأولى ولا الأخيرة ولكن هناك حالات شفاء كثيرة من أمراض عديدة بإرادة إلهية وثقة الإنسان في هذه الإرادة.

والقضية هنا مرتبطة بالإيمان المطلق بالله فهو القادر المهيمن المسيطر على كل شيء وباب رحمته مفتوح لمن يتوجه إليه بنية خالصة وهذا من أثر الدعاء.

وما أطيب هذا الماء وأعذبه ، معينه لا ينضب مهما اغترفنا منه، إنها قدرة الله التي باركت هذا الماء الطاهر يرتوي منه الناس حتى قيام الساعة.

العلاج بالأوزون [1] : يتجه الطب الحديث في أنحاء العالم الآن إلى العلاج بالوسائل الطبيعية ولذا كان استخدام غاز الأوزون للمساعدة في علاج الكثير من الأمراض.

(١) انظر جريدة "أخبار اليوم" المصرية عدد (٢٣/ ٢/ ٢٠٠٠).

والعلاج بالأوزون يطبق في دول أوروبا وأمريكا ، وتم حالياً اعتماد وزارة الصحة للعلاج بالأوزون بمصر ... ويضيف د. نبيل عبد المقصود الحاصل على دكتوراه علاج السموم من الولايات المتحدة الأمريكية والأستاذ المساعد بكلية طب القصر العيني أن غاز الأوزون هو أكسجين ثلاثي الذرات والتي تنفصل حينما يدخل إلى الجسم من خلال مسام الجلد إلى أكسجين « عادي » ثنائي الذرات وذرة مستقلة تعرف طبيًا بكونها صائدة « للفرى راديكال » « Free radical scavenger » .

كيفية فعل الأوزون ذرة الأكسجين المستقلة :

تعمل بمثابة طلقة تقوم بتكسير وقتل معظم البكتريا والفطريات والفيروسات عن طريق أكسدة المواد المكونة لجدار الخلايا وبالتالي يتم إبطال مفعولها ، وأيضاً يزيد الأوزون من مناعة الجسم عن طريق تكوين الإنترفيرون والأنترلوكين ٢ ، وبالتالي يسرع من عملية الاستشفاء ويقلل الالتهابات ... كما يساعد في علاج بعض الأمراض الفيروسية ... وكذلك تقوم بتحطيم الخلايا السرطانية عن طريق أكسدة الغلاف الدهني لها دون المساس بالخلايا السليمة والتي تحتوي على إنزيم يحميها من تأثير هذه الذرة المنفردة ، وبالتالي يمكن تقليل جرعات العلاج الكيماوي والمشاركة في علاج الأورام ...

تقوم بأكسدة السموم والإسراع من عملية طردها وذلك عن طريق عملها كصائد للفري راديكال » وهي سموم قد تتمكن من تكسير واحراق الغشاء المبطن للأوعية وبالتالي تكسير الجدار Lipid peroxidation مما يعمل على فقدانه لنعومته وتراكم الخلايا وزيادة فرصة حدوث تصلب الشرايين والجلطات ، وهكذا يزيد الأوزون من حماية جدار الخلية مما ينتج عنه زيادة نشاط الجسم وحيويته ...

ويساعد الأوزون في علاج الآتي : يساعد على تحسين الدورة الدموية ويقلل من فرصة حدوث جلطات بالأوعية الدموية ويساعد على تنشيط الذاكرة وعدم الإحساس بالإجهاد السريع.

يقلل من مقاومة الأوعية الدموية مما يقلل من سرعة النبض وينشط الدورة الدموية وبالتالي يساعد على علاج قصور الأوعية الدموية بالأطراف.

يساعد في علاج الأمراض الجلدية عن طريق تحسين التمثيل الغذائي للأكسجين.

يساعد في علاج الآلام الروماتيزمية والأعصاب "والانزلاق الغضروفي ، وعرق النساء ... إلخ عن طريق زيادة نسبة الأكسجين المتجه للمفاصل والعضلات وللأعصاب.

ينشط إنتاج الهرمونات والإنزيمات المساعدة في العمليات الحيوية بالخلايا.

يساعد في معالجة أمراض نقص المناعة.

ومن الجدير بالذكر أن العلاج بالأوزون المستخدم في كثير من دول أوروبا وأمريكا يعتبر كعلاج مساعد Adjuvant Therapy حيث إنه في كثير من الحالات تتحسن الحالة المرضية بسرعة في وجود الأوزون بالإضافة إلى العلاج الأساسي الذي تعتمد عليه طبيعة الحالة المرضية....ولأهمية هذا الموضوع فقد أفردنا له فصل خاص على صفحات الموسوعة للحديث عنه بالتفصيل. (انظر الفصل التاسع) .

كلمة أخيرة لا بد منها :

يقول الله تعالى : ﴿ وَٱللَّهُ خَلَقَ كُلَّ دَآبَّةٍ مِّن مَّآءٍ ﴾ [النور:٤٥] .

هذه الآية تؤكد بما لا يدع مجالاً للشك بأن الماء هو أساس الحياة على الأرض فهو النعمة الكبرى والمنة العظمى التي أنعم الله بها على بني البشر ، فبه أقام حياتهم وقسم أرزاقهم ومنه خلقهم ، فالماء هو أثمن وأغلى ما تملك البشرية ، ومحاولة حصر الفوائد والمنافع التي يتداخل فيها الماء تعد ضرباً من المستحيل ... فالزراعة لا معنى لها إلا بالماء ، والصناعة لا قيام لها إلا بالماء (حيث الماء قاسم مشترك في معظم الصناعات ابتداءً من صناعة القنبلة الذرية والصواريخ إلى صناعة الصابون وغيرها).

لذا يعتبر الماء هو عماد اقتصاد الدول ومصدر رخائها ، بتوافره تتقدم وتزدهر وبنضوبه تحل بها الكوارث والنكبات.

وقد استغل الإنسان منذ القدم بعض خصائص الماء في العلاج ، فقد استخدمه بارداً (لعمل كمادات لخفض درجة حرارة الجسم) واستخدمه ساخناً (لعمل لبخات لعلاج الدمامل والخراريج) ، وفى الوقت الحالي عادت صيحة العلاج بالماء كأحد الوسائل

الطبيعية للعلاج بدلاً من الأدوية الكيماوية المحضرة معمليًا والمخلقة كيماويًا وصناعيًا والتي لها آثار جانبية ضارة بجسم الإنسان وصحته.

وقد ذكر القرآن الكريم في أكثر من موضع أهمية الماء لاستدامة الحياة للإنسان والحيوان والنبات ومن تلك الآيات الدالة على ذلك :

﴿ أَنزَلَ مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً فَسَالَتْ أَوْدِيَةُۢ بِقَدَرِهَا فَٱحْتَمَلَ ٱلسَّيْلُ زَبَدًا رَّابِيًا ۚ وَمِمَّا يُوقِدُونَ عَلَيْهِ فِى ٱلنَّارِ ٱبْتِغَآءَ حِلْيَةٍ أَوْ مَتَٰعٍ زَبَدٌ مِّثْلُهُۥ ۚ كَذَٰلِكَ يَضْرِبُ ٱللَّهُ ٱلْحَقَّ وَٱلْبَٰطِلَ ۚ فَأَمَّا ٱلزَّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَآءً ۖ وَأَمَّا مَا يَنفَعُ ٱلنَّاسَ فَيَمْكُثُ فِى ٱلْأَرْضِ ۚ كَذَٰلِكَ يَضْرِبُ ٱللَّهُ ٱلْأَمْثَالَ ﴾ [الرعد:١٧] . وقوله تعالى : ﴿ وَأَرْسَلْنَا ٱلرِّيَٰحَ لَوَٰقِحَ فَأَنزَلْنَا مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً فَأَسْقَيْنَٰكُمُوهُ وَمَآ أَنتُمْ لَهُۥ بِخَٰزِنِينَ ﴾ [الحجر:٢٢] . وقال تعالى : ﴿ أَفَرَءَيْتُمُ ٱلْمَآءَ ٱلَّذِى تَشْرَبُونَ ﴿٦٨﴾ ءَأَنتُمْ أَنزَلْتُمُوهُ مِنَ ٱلْمُزْنِ أَمْ نَحْنُ ٱلْمُنزِلُونَ ﴿٦٩﴾ لَوْ نَشَآءُ جَعَلْنَٰهُ أُجَاجًا فَلَوْلَا تَشْكُرُونَ ﴾ [الواقعة:٦٨-٧٠].

- كما تحدث القرآن على الماء كوسيلة للثواب والعقاب في الدنيا والآخرة.

فنراه سبحانه في معرض حصر مشروبات أهل الجنة يذكر الماء حتى أن اللبن والعسل ليذكران بعد الماء وذلك في قوله تعالى في سورة محمد : ﴿ مَّثَلُ ٱلْجَنَّةِ ٱلَّتِى وُعِدَ ٱلْمُتَّقُونَ ۖ فِيهَآ أَنْهَٰرٌ مِّن مَّآءٍ غَيْرِ ءَاسِنٍ وَأَنْهَٰرٌ مِّن لَّبَنٍ لَّمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُۥ وَأَنْهَٰرٌ مِّنْ خَمْرٍ لَّذَّةٍ لِّلشَّٰرِبِينَ وَأَنْهَٰرٌ مِّنْ عَسَلٍ مُّصَفًّى ﴾ [محمد:١٥]. ويقول تعالى : ﴿ وَظِلٍّ مَّمْدُودٍ ﴿٣٠﴾ وَمَآءٍ مَّسْكُوبٍ ﴾ [الواقعة:٣٠، ٣١] إشارة إلى أن الماء أحد وسائل النعيم في الجنة.

وفي المقابل نجد المولى عز وجل يحدثنا عن أهل النار في قوله تعالى :

﴿ وَقُلِ ٱلْحَقُّ مِن رَّبِّكُمْ ۖ فَمَن شَآءَ فَلْيُؤْمِن وَمَن شَآءَ فَلْيَكْفُرْ ۚ إِنَّآ أَعْتَدْنَا لِلظَّٰلِمِينَ نَارًا أَحَاطَ بِهِمْ سُرَادِقُهَا ۚ وَإِن يَسْتَغِيثُوا۟ يُغَاثُوا۟ بِمَآءٍ كَٱلْمُهْلِ يَشْوِى ٱلْوُجُوهَ ۚ بِئْسَ ٱلشَّرَابُ وَسَآءَتْ مُرْتَفَقًا ﴾ [الكهف:٢٩] . ﴿ وَسُقُوا۟ مَآءً حَمِيمًا فَقَطَّعَ أَمْعَآءَهُمْ ﴾ [محمد:١٥] . حيث وصف الماء كالمهل يشوى الوجوه وحميم يقطع الأمعاء. وعن حديثه

سبحانه عن الماء كوسيلة للثواب في الدنيا ، يقول تعالى : ﴿ وَأَلَّوِ ٱسْتَقَـٰمُواْ عَلَى ٱلطَّرِيقَةِ لَأَسْقَيْنَـٰهُم مَّآءً غَدَقًا ﴾ [الجن:١٦] .

أما عن العقاب في الدنيا يقول تعالى : ﴿ فَفَتَحْنَآ أَبْوَٰبَ ٱلسَّمَآءِ بِمَآءٍ مُّنْهَمِرٍ ۝ وَفَجَّرْنَا ٱلْأَرْضَ عُيُونًا فَٱلْتَقَى ٱلْمَآءُ عَلَىٰٓ أَمْرٍ قَدْ قُدِرَ ﴾ [القمر:١١، ١٢] .

وذلك في معرض الحديث عن قوم نوح وكيف أن الله تعالى أغرقهم بكفرهم وعنادهم باستخدام الماء كوسيلة لعقابهم.

وكذلك نهى الرسول ﷺ عن منع الماء حتى لا يؤدي هذا المنع إلى الإضرار بأي كائن حي (سواء كان إنسانًا أو حيوانًا أو نباتًا). فعن النبات : روى أبو هريرة – رضي الله تعالى عنه – أن رسول الله ﷺ قال : « **لا يمنع فضل الماء ليمنع به الكلأ** » [1] والكلأ : هو النبات والعشب.

وعن الحيوان : فقال رسول الله ﷺ : « **بينما رجل يمشي بطريق اشتد عليه العطش فوجد بئراً فنزل فيها فشرب ثم خرج فإذا كلب يلهث يأكل الثرى من العطش فقال الرجل : لقد بلغ هذا الكلب من العطش مثل الذي بلغ بي ، فنزل البئر فملأ خفه ثم أمسكه بفيه حتى رقى ، فسقى الكلب فشكر الله له ، فغفر له** » ، **فقالوا : يا رسول الله إن لنا في البهائم لأجراً ؟ قال : « في كل ذات كبد رطبة أجراً »** [2] .

أما عن الإنسان : فقد أولاه اهتماماً أكبر ، فجعل منع الماء عن أي إنسان ظمآن من موجبات العذاب الشديد.

فعن أبي هريرة رضي الله عنه – قال رسول الله ﷺ : « **ثلاثة لا يكلمهم الله ولا ينظر إليهم ولا يزكيهم ولهم عذاب أليم : رجل على فضل ماء بالفلاة يمنعه عن ابن السبيل ، ورجل بايع الإمام لا يبايعه إلا لدنيا فإن أعطاه منها وفى له ، وإن لم يعطه لم يف له ، ورجل**

(١) حديث صحيح رواه البخاري في صحيحه ، كتاب المساقاه ٣٠/ ١٤٤

(٢) حديث رواه مسلم في صحيحه ، كتاب البيوع ٥/ ٤٣.

بايع رجلاً سلعة بعد العصر فحلف بالله لأخذها بكذا وكذا فصدقه وهو على غير ذلك » [٣] .

كما جعل الرسول ﷺ صدقة الماء من موجبات الجنة ، وشرعت السنة النبوية الشريفة صلاة مستقلة للماء وهي صلاة الاستسقاء ، فعن عبد الله بن زيد قال : خرج رسول الله ﷺ إلى المصلى يستقى فاستقبل القبلة وحول رداءه ، ثم صلى ركعتين [١] .

كما نهى رسول الله ﷺ عن تلوث الماء ، كما سبق أن ذكرنا ، كما دعت السنة النبوية الشريفة إلى حماية الماء والحفاظ عليه وعدم الإسراف فيه ، فعن ابن عمر قال : رأى رسول الله ﷺ رجلاً يتوضأ فقال : « لا تسرف ، لا تسرف » [٢] .

وعن عبد الله بن عمر قال : أن رسول الله ﷺ مر بسعة وهو يتوضأ ، فقال : « ما هذا السرف ؟ » قال : أفي الوضوء إسراف ؟ قال : « نعم وإن كنت على نهر جار » [٣] .

وهذه دعوة عامة لكل البشر بعدم الإسراف في استخدام الماء وضرورة المحافظة عليه خصوصاً في الوقت الحالي الذي يعاني فيه العالم من ندرة المياه مع تزايد السكان من البشر.

وهكذا تحدثت آيات القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة على أهمية الماء وضرورة المحافظة عليه ومنع الإسراف في استخدامه أو تلويثه ...

وهذه تعتبر أول دعوة في التاريخ للحفاظ على الماء ... وهي نفس المبادئ التي ينادي بها علماء وحكماء العالم في القرن الحالي والقرون القادمة.

فعلينا أن نحافظ على قطرة الماء التي هي سر الحياة على كوكب الأرض ، حتى تستمر الحياة للإنسان والحيوان والنبات ، حتى يكون الماء مصدر سعادة الإنسان ولصحته ولعلاجه من الأمراض بدلاً من أن تكون مصدر شقاء وتعاسه له ، واسمح لي عزيزي القارئ بعد أن قرأنا ما قرأناه عن الماء أن أكرر وضع الشعار الذي اتفقنا عليه سابقاً وهو :

قطرة ماء = حياة

هذا قليل من كثير عن الماء وأهميته وفوائده الصحيحة والعلاجية.

---

(٣) حديث صحيح رواه البخاري ، كتاب المسقاة ٣ ، ١٤٦ – ١٤٧.

(١) حديث صحيح رواه البخاري في صحيحه ، كتاب الاستسقاء ، باب الاستسقاء في المصلى : ٢/ ٣٩ – ومسلم في باب صلاة الاستسقاء : ٣/ ٢٣.

(٢) رواه ابن ماجه في سننه : (٤٢٤) – (١/ ١٤٧٩ بإسناد فيه ضعف.

(٣) رواه ابن ماجه في سننه (٥ ، ٤)

خاتمة

لو أردنا وصف الكائنات الحية على هذا الكوكب لقلنا أنهم « أبناء الماء » ... فهذا السائل الغريب يشكل ٧٠ بالمائة من جسم الإنسان ، ويشكل ثلاثة أرباع سطح الكرة الأرضية ، وما زالت خصائصه تحير العلماء لكثرة ما تجمع من متناقضات .... هذا الماء الذي جعل الله منه كل شيء حي ليس هو فقط مادة الحياة الأولى فحسب ، بل إن جداوله ومجاريه توحي بالطمأنينة للنفس فتبعث فيها الراحة والهدوء ، حتى أن الله جل شأنه وعد المؤمنين من عباده بجنات تجري من تحتها الأنهار.

وهذا السائل اللطيف إذا تجمع في البحار أو السيول الجافة أو الأنهار المتدفقة ... فإنه يبعث الرعب والرهبة ، ففيه النقيضان : الأمل والخوف.

ومن المفارقات الأخرى التي اقترنت بالماء قول (غاليلية) الشهير قبل أكثر من ٣٠٠ عام أنه (أسهل على الإنسان دراسة حركة الكواكب البعيدة عنا مئات ملايين الكيلو مترات من دراسة حركة الماء في جدول تحت أقدامنا) ...

والأغرب من ذلك أن هذا القول يمثل حقيقة ما زالت ماثلة حتى اليوم ، فمنذ أن اكتشف التلسكوب قبل أكثر من ٣٠٠ عام والأجيال المتتالية من علماء الفلك توجه تلسكوباتها نحو الكواكب والنجوم القريبة منا والبعيدة ويحدوهم جميعاً أمل واحد هو اكتشاف الماء والأكسجين بكمية كافية على كوكب ما يعني إمكانية وجود الحياة على سطح ذلك الكوكب.

فالماء هو أروع ما في الوجود وهو كذلك أثمن ما في الوجود ، وكلما زادت معرفتنا عنه زادت دهشتنا وعظم استغرابنا.

ومما لا شك فيه أن أحداً لم يفكر بخصائص الماء ولا مزاياه الرائعة ، فهو يحيط بنا من كل الجهات ، وقد أصبح شيئاً مألوفاً بالنسبة لنا.

والماء يحتل ثلاثة أرباع سطح الأرض ، كما أن خمس اليابسة تقريباً مكسو بالجليد والثلوج ، يضاف إلى ذلك أن نصف السماء مبلد بالغيوم التي تتكون من أبخرة الماء من

قطرات مائية دقيقة جدًا.

وحتى جسم الإنسان فإن تكوينه يتألف في الغالب من الماء أو تصل نسبة الماء في جسم الإنسان إلى أكثر من ٧٠٪ ، ويمكن للإنسان أن يبقى حيًا دون طعام لمدة طويلة تتراوح بين (٦٠ – ٩٠ يوماً) ولكنه لا يستطيع أن يستغني عن الماء إلا لفترة محدودة بضعة أيام قليلة (نحو عشرة أيام).

والطريف أنه ما من مادة على سطح الأرض تصادفنا بمثل تلك الكميات الهائلة وبثلاث حالات في آن واحد وهى الحالة الصلبة والسائلة والغازية.

والماء ضروري لأشكال الحياة كافة ... فقد تستطيع بعض النباتات أن تعيش بدون الأكسجين ولكنها لن تحيا بدون الماء...

والحيوان يتألف معظمه من الماء لذلك لكي يبقى حيًا فإنه مضطر للمحافظة على كميّة الماء الموجودة في جسمه عن طريق الشرب أو بمنع الماء من الخروج من جسمه مع الفضلات.

فالأفاعي والطيور تحافظ على الحياة الموجودة في أجسامها بصورة رئيسية عن طريق امتصاص المياه الموجودة في البول بعد أن يغادر الكلية وبذلك تكون فضلاتها على شكل مادة نصف صلبة غنية بحمض البوليك وبمركبات فسفورية.

ومع أن الجمال هي حيوانات ثديية إلا أنها قادرة على العيش بدون ماء للشرب لمدة ١٧ يوماً ، وهي تنتج الماء في أجسامها عن طريق التعرق إلا عندما تبلغ درجة حرارتها ٤٠ درجة مئوية علماً بأن الجمال يمكن أن تفقد ربع وزنها من الماء ومع ذلك فهي تبقى على قيد الحياة.

ومثل هذه المواصفات تسمح لبعض الحيوانات بالحياة في الصحاري ولو وضعت حيوانات أخرى مكانها (بما فيها الإنسان) لماتت من جفاف الجسم.

*****

المراجع

- وجعلنا من الماء كل شيء حي - أ.د. محمد رشاد الطوبي سلسلة اقرأ القاهرية العدد (٥٠٧).

- الماء ثروة الحاضر وأمل المستقبل (كتيب المجلة العربية) إعداد د. أحمد عبد القادر المهندس.

- وظائف الأعضاء من الألف إلى الياء ، الألف كتاب الثاني (٨٥) الهيئة المصرية العامة للكتاب ، تأليف : موريس فيدورفيتش سيرجيف. ترجمة د. عبد الرحمن محمد البردي.

- أزمة المياه المشكلة في المنطقة العربية ... الحقائق والبدائل الممكنة تأليف د. سعيد خيمر - سلسلة عالم المعرفة - الكويت - العدد ٢٠٩.

- الإعجاز الطبي في القرآن - د. سيد الحميلي.

- معجزة العلاج بالماء د. السيد محمد أرناؤوط.

- حرب العطش ضد مصر - شعبان عبد الرحمن.

- القرآن وإعجازه العلمي أ. محمد إسماعيل إبراهيم.

- العلاج بالماء وطرق التداوي به - د. أيمن الحسيني.

- معجزة الشفاء بماء زمزم للأستاذين محمد عبد العزيز أحمد ، مجدي السيد إبراهيم.

- كتاب « الإعجاز » في القرآن والسنة (٣) الصادر عن هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة بالقاهرة.

- مجلة « الحج » السعودية - السنة الرابعة والخمسون - الجزء الأول رجب ١٤١٩هـ - نوفمبر ١٩٩٨.

- مجلة « بلسم » اللبنانية العدد (٢١٩) أيلول - سبتمبر ١٩٩٣.

- مجلة (السياسة الدولية) المصرية – العدد (١٣٦) – أبريل ١٩٩٩م السنة الخامسة والثلاثون.

- مجلة « طبيبك الخاص » دار الهلال – القاهرة.

عدد ديسمبر ١٩٩٥.

عدد فبراير ١٩٩٦.

- مجلة « الإعجاز العلمي » السعودية جمادى الأولى ١٤٢١هـ .

- جريدة الأهرام المصرية عدد الجمعة ١٣ شوال ١٤٢٢ هـ – ٢٨ سبتمبر ٢٠٠١.

- الانترنت .

موقع (السياحة الصحية) .

موقع فيديو دوت كوم .

*****



الفصل الخامس

العلاج بالحجامة

مقدمة

إن الله تعالى الذي خلق الإنسان هو وحده القادر أن يبرأه من المرض بالطريقة الصحيحة الخالية من الأضرار . قال تعالى: ﴿ أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ ٱللَّطِيفُ ٱلْخَبِيرُ ﴾ [الملك:١٤] .

لذلك فإن الطب الذي أرشدنا إليه نبينا محمد ﷺ هو الطب الصحيح الكامل المنزه عن الخطأ ؛ لأنه وحي يوحى قال تعالى: ﴿ وَمَا يَنطِقُ عَنِ ٱلْهَوَىٰٓ ۝ إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ ﴾ [النجم:٣ ، ٤] .

وما عداه من الطب فناقص ، وذلك لاعتماد البشر في طبهم على التجربة المحضة وعقولهم القاصرة في فهم ما ينفع ويداوي الإنسان.

القاعدة الكلية فيما يتعلق بالعلاج بالطب النبوي :

وقبل الدخول في تفاصيل عملية الحجامة أود تأصيل هذه القاعدة الكلية ، وهي كمال ديننا في جميع المجالات ، ومنها مجال الوقاية والتداوي من جميع الأمراض التي ظهرت من قبل أو التي لم تظهر وظهرت الآن أو التي ستظهر في المستقبل ، فإن في ديننا الكامل أدوية لها تبرئها بإذن الله تعالى ، وإننا لن نضل في علاج أي مرض ما دمنا متمسكين بكتاب الله وسنة نبيه ﷺ القولية والفعلية والتقريرية.

عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال رسول الله ﷺ : « **تركت فيكم شيئين ، لن تضلوا بعدهما : كتاب الله ، وسنتي ، ولن يتفرقا حتى يردا عليَّ الحوض** » .

أقوال أهل العلم في ذلك :

قال الإمام ابن قيم الجوزية رحمه الله تعالى :

وليس طبُّه ﷺ كطبِّ الأطباء ، فإن طب النبي ﷺ متيقن قطعي إلهي، صادر عن

الوحي ، ومشكاة النبوة،وكمال العقل .وطبُّ غيره أكثره حَدْس وظنون ، وتجارب ، ولا يُنكرُ عدم انتفاع كثير من المرضى بطب النبوة ، فإنه إنما ينتفعُ به من تلقّاه بالقبول ، واعتقاد الشفاء به،وكمال التلقي له بالإيمان والإذعان ، فهذا القرآن الذي هو شفاء لما في الصدور ـ إن لم يتلق هذا التلقي ـ لم يحصل به شفاء الصدور من أدوائها ، بل لا يزيد المنافقين إلا رجسا إلى رجسهم ، ومرضا إلى مرضهم ، وأين يقع طب الأبدان منه ... فطب النبوة لا يناسب إلا الأبدان الطيبة ، كما أن شفاء القرآن لا يُناسب إلا الأرواح الطيبة والقلوب الحية، فإعْراض الناس عن طب النبوة كإعراضهم عن الاستشفاء بالقرآن الذي هو الشفاء النافع ، وليس ذلك لقصور في الدواء ، ولكن لخبث الطبيعة ، وفساد المحل ، وعدم قبوله.

السبب الحقيقي لمعظم الأمراض : إن السبب الحقيقي لمعظم الأمراض هو تبيغ الدم وهيجانه ، عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال، قال رسول الله ﷺ : « **إذا هاج بأحدكم الدم فليحتجم ، فإن الدم إذا تبيغ بصاحبه يقتله** ». (الصحيحين ٢٧٤٧).

(البيغ): هو ثوران الدم : عندما يتبيغ الدم ويهيج فإنه سوف يتسبب في أسوأ درجاته في قتل صاحبه بالأمراض القاتلة وفي درجاته الأدنى سيسبب الأمراض المختلفة البسيطة منها والمتوسطة. والدليل على ذلك أنه ﷺ أوتي جوامع الكلم فعندما يحذرنا من حدوث الأعلى فالأدنى أولى.

أهمية تكرار الدواء إذا لم يحصل الشفاء: عن أبي سعيد الخدري - رضي الله عنه- أن رجلا أتى النبي ﷺ فقال: إن أخي استطلق بطنه ، فقال : « **اسقه عسلا** » ، فسقاه ، ثم أتاه الثانية ، فقال: « **اسقه عسلا** » ، ثم أتاه الثالثة ، فقال: « **اسقه عسلا** » ، فقال: قد سقيته فلم يزده إلا استطلاقا ، فقال : « **صدق الله ، وكذب بطن أخيك ، اسقه عسلا** » ، فسقاه فبرأ.

قال الإمام ابن قيم الجوزية رحمه الله تعالى :(وفي تكرار سقيه العسل معنى طبي بديع ، وهو أن الدواء يجب أن يكون له مقدار ، وكمية بحسب حال الداء ، إن قصر عنه ، لم يزله بالكلية ، وإن جاوزه أوهى القوى ، فأحدث ضررًا آخر ، فلما أمره أن يسقيه العسل ،

سقاه مقدارًا لا يفي بمقاومة الداء ، ولا يبلغ الغرض ، فلما أخبره ، علم أن الذي سقاه لا يبلغ مقدار الحاجة ، فلما تكرر تردداه إلى النبي ﷺ ، أكد عليه المعاودة ليصل إلى المقدار المقاوم للداء ، فلما تكررت الشربات بحسب مادة الداء ، برأ بإذن الله ، واعتبار مقادير الأدوية ، وكيفياتها ، ومقدار قوة المرض من أكبر قواعد الطب.

وفي قوله ﷺ : « صدق الله وكذب بطن أخيك » ، إشارة إلى تحقيق نفع هذا الدواء ، وأن بقاء الداء ليس لقصور الدواء في نفسه ، ولكن لكذب البطن ، وكثرة المادة الفاسدة فيه ، فأمره بتكرار الدواء لكثرة المادة. (زاد المعاد(٤/ ٣٥).

ما هي الحجامة؟

تعريف الحجامة : لغة : هي المص « الشفط »، يقال : حجم الطفل ثدي أمه، وحجم هو إعادة الشيء إلى حجمه الطبيعي وجمعه، وأحجم تراجع أو منع، وهي كف الشيء وصرفه.

وهذه المعاني كلها تشرح عمليه الحجامة « فالشفط » يؤدي إلى تجميع الدم فيتراجع ويمتنع المرض بإذن الله وقدرته.

* والمَحْجَمَة هي كأس الحجامة .
* والمِحْجَم هو المشرط أو الآلة التي تستخدم في عملية الحجامة.
* الحجّام هو الذي يقوم بإجراء الحجامة.

شرعاً :

هي إخراج الدم بعد الشرط بالمحجم من أي مكان بالبدن (تفريقًا عن الفصد الذي يتم على أوردة في أماكن بعينها من جسم الإنسان).

طبيًا هي:

١- عمل خدوش بسيطة جدًا على سطح الجلد وفي أماكن مدروسة وإخراج التجمعات الدموية بطريقة حديثة ومعقمة وسهلة وآمنة.

٢- شفط جزء من طبقة الجلد وأنسجته في مواضع محددة -على الظهر غالباً- لتولد

ضغطاً سالباً لتجميع الدم بالشعيرات الدموية في هذه المنطقة.

* ثم تشريط سطح الجلد.

* ثم إعادة الشفط لسحب الدم من مواضع التشريط بما يحتويه من مسببات المرض ومسببات الألم.



الحجامة هي سحب الدم الفاسد من الجسم الذي سبب مرض معين ؛ أو قد يسبب مرض في المستقبل بسبب تراكمه وامتلائه بالأخلاط الضارة . والحجم يعني التقليل أي التحجيم من الشيء.

والحجامة تنقي الدم من الأخلاط الضارة التي هي عبارة عن كريات دم هرمة وضعيفة لا تستطيع القيام بعملها على الوجه المطلوب من إمداد الجسم بالغذاء الكافي والدفاع عنه من الأمراض. فبالحجامة تسحب هذه الأخلاط الضارة من كريات الدم الحمراء والبيضاء ليحل محلها كريات دم جديدة.



والحجامة هي سنة دوائية مؤكدة بالقول والفعل عن الرسول عليه السلام ولا مجال للتشدق أو إنكارها ، فهي علاج ووقاية ولكنها ليست كما يتصور أو يروج لها البعض من أنها الدواء الساحر الشافي من كل شيء ، ونحن في هذا المقام نقول بأن الحجامة قد تكون بحد ذاتها شافية ولكنها في أغلب الأحيان مساعدة ومكملة لعمل الأدوية والعلاجات الأخرى . ولقد اعترض بعض العلماء ، ومنهم ابن خلدون وتبعه بعض الكتاب المعاصرين بأن أقوال الرسول ﷺ في الطب هي من باب المشورة لا من باب التشريع. واستدلوا بقوله ﷺ : « أنتم أعلم بأمور دنياكم » وجعلوا الطب من الصناعات التجريبية، وأنه من الأمور التي ليس للتشريع فيها مجال، وهذا واضح البطلان ، لأن ما ورد في القرآن والسنة الصحيحة هو تشريع لا شك إذا ما ثبت أن لا دواء إلا به ، ولا حجة للمكابر في ذلك ، إلا ما كان من القصص أو الأخبار التي سيقت للموعظة

والاعتبار ، ولكنها مع ذلك لا تخلو من حكم وأهداف أخرى . فتاريخ الحجامة مولـغ في القدم لأكثر من خمسة قرون مارسها أهل الشرق وأهل الغرب وكانت تنتقل من جيل إلى آخر . حتى جاء الإسلام فحدد لها المصطفى عليه السلام ميقاتا زمنيًا حسب حركة القمـر من نشوئه إلى أفوله. وجـاء العلـم الحـديث ليثبـت عـبر التحاليـل صـدق معجزتـه عليـه السلام ، وليقول كلمة حق في سنة أماتها الناس بعد أن ضـعف الـوازع الـديني عنـدهم ، فأدخلوا عليها الكثير من الدجل والشعوذة .

مشروعية التداوي بالحجامة في السنة المطهرة:

إن العصر الذي ازدهرت فيه الحجامة كان في ظـل الإسـلام بعـد أن وفاهـا الرسـول الحبيب ﷺ حقها من البيان العلمي وما تبين لها من فوائد باهرة النتـائج عمـت ممارسـيها ببهجة الصحة والحياة.

أولا السنة القولية:

قال الرسول ﷺ :

١- « **خير ما تداويتم به الحجامة** ». (أخرجه الشيخان والنسائي).

٢- « **خير الدواء الحجامة** ». (أخرجه البخاري وأحمد).

٣ -عن سَعِيدِ بْنِ جُبَيْرٍ عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ ﷺ : « **الشِّفَاءُ فِي ثَلَاثَةٍ شَرْبَةِ عَسَلٍ وَشَرْطَةِ مِحْجَمٍ وَكَيَّةِ نَارٍ وَأَنْهَى أُمَّتِي عَنِ الْكَيِّ** » (رواه البخاري في صحيحه) .

٤- « **إن كان في شيء من أدويتكم خير ففي شرطـة محجـم أو شربـة عسـل أو كيـة نـار ولا أحب أن أكتوي** ». (أخرجه أحمد)

٥- « **نعـم الـدواء الحجامـة تـذهب الـدم وتجلـو الـبصر وتجـف الصـلب** ». (البخـاري ومسلم).

٦- « **الحجامة تنفع من كل داء إلا الهرم فاحتجموا** ». (رواه البخاري ومسلم).

٧- « **أخبرني جبريل عليه السلام أن الحجم أنفع ما تداوى به الناس** ». (رواه الحاكم).

٨- قال ﷺ : « نعم العبد الحجام يذهب الدم ويجفف الصلب ويجلو عن البصر » رواه الترمذي.

٩- وقد روي أيضا (أن النبي ﷺ احتجم وأعطى الحجام أجرة) البخاري ومسلم .

وليس الغرض تقصي كل الأحاديث النبوية عن الحجامة فالبحث عنها في موسوعات الحديث، والأصل اللغوي (حجم) أظهر وجود أكثر من ١٢٠ حديثاً بروايات مختلفة في المتون الصحاح فقط.

ثانيًا : السنة الفعلية:

١- عن أنس بن مالك كان الرسول ﷺ يحتجم ثنتين على الأخدعين وواحدة على الكاهل. (حديث صحيح) .

٢- عن أبي كبشة الأنماري قال كثير إنه حدثه أن النبي ﷺ وآله كان يحتجم على هامته (موضع السجود) وبين كتفيه. (سنن أبى داود) .

٣- عن ابن عباس أن رسول الله ﷺ احتجم وهو محرم في رأسه من الشقيقة (صداع نصفي) كانت به. (صحيح البخاري).

٤- عن عبد الله بن بحينه قال : احتجم رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم بحي جمل (موقع بين مكة والمدينة) وهو محرم وسط رأسه. (صحيح البخاري).

٥- عن أنس بن مالك رضي الله عنه أن النبي ﷺ احتجم وهو محرم على ظهر القدم من وجع كان به. (صحيح ابن خزيمة).

٦- عن جابر رضي الله عنه أن النبي ﷺ احتجم على وركه من وثي كان به (سنن البيهقى) (والوثي: الآلام في العظم لا تبلغ الكسر).

لقد أثبت العلم الحديث أن الحجامة قد تكون شفاء لبعض أمراض القلب وبعض أمراض الدم وبعض أمراض الكبد .. ففي حالة شدة احتقان الرئتين نتيجة هبوط القلب وعندما تفشل جميع الوسائل العلاجية من مدرات البول وربط الأيدي والقدمين لتقليل اندفاع الدم إلى القلب فقد يكون إخراج الدم بفصده عاملا جوهريًا هامًا لسرعة شفاء هبوط القلب. كما أن الارتفاع المفاجئ لضغط الدم المصحوب بشبه الغيبوبة وفقد التميز

للزمان والمكان أو المصاحب للغيبوبة نتيجة تأثير هذا الارتفاع الشديد المفاجئ لضغط الدم - قد يكون إخراج الدم بفصده ، علاجًا لمثل هذه الحالة .

كما أن بعض أمراض الكبد مثل التليف الكبدي لا يوجد علاج ناجح لها سوى إخراج الدم بفصده فضلا عن بعض أمراض الدم التي تتميز بكثرة كرات الدم الحمراء وزيادة نسبة الهيموجلوبين في الدم تلك التي تتطلب إخراج الدم بفصده حيث يكون هو العلاج الناجح لمثل هذه الحالات منعا لحدوث مضاعفات جديدة.

ومما هو جدير بالذكر أن زيادة كرات الدم الحمراء قد تكون نتيجة الحياة في الجبال المرتفعة ونقص نسبة الأكسجين في الجو ، وقد تكون نتيجة الحرارة الشديدة بما لها من تأثير واضح في زيادة إفرازات الغدد العرقية مما ينتج عنها زيادة عدد كرات الدم الحمراء .. ومن ثم كان إخراج الدم بفصده هو العلاج المناسب لمثل هذه الحلات ومن هنا جاء قوله ﷺ : « خير ما تداويتم به الحجامة » ورد في الطب النبوي لابن قيم الجوزية . وهو قول اجتمعت فيه الحكمة العلمية التي كشفتها البحوث العلمية مؤخرًا.

النظريات التي تفسر آلية عمل الحجامة :

الراجح الآن ثلاث نظريات لتفسير ما يحدث أثناء الحجامة وكيفية الشفاء الذي تحدثه هذه العملية البسيطة ، ولكل نظرية تفسيرها الخاص بها ودراسات عميقة عليها:

١ـ نظرية الارتواء الدموي: تعتمد هذه النظرية على مبدأ الدم المحجوم فعندما حلل هذا الدم وجد به الكثير من الشوارد الضارة (أخلاط).وكذلك وجدت كرات الدم الحمراء التي كانت في الدم المحجوم هرمة وغير طبيعية الشكل.

ونسبة الهيموجلوبين كانت أقل من الدم الوريدي بنسبة الثلث إلى العشر.

وعليه فقد تخلص الجسم من جزء كبير من السموم التي كانت عالقة به ليصبح أداؤه أفضل في حمل أكسجين أكبر وكذلك توزيع الغذاء فيه أكفأ.

فعملية إزالة الدم المحتقن من موضع الحجامة أو ما يسمى بالدم الفاسد مجازاً (علماً بأنه لا يوجد دم فاسد داخل الجسم بصورة فعلية) يعطي الجسم المقدرة على تقوية الأعضاء الداخلية المعتلة بالغذاء وأسباب الحياة فتنشط وتزداد قدرتها على مقاومة

الأمراض.

فالدم كالنهر الجاري إذا نظف ماؤه وأزيل ما فيه من شوائب دبت فيه الحياة وعاد نقاؤه من جديد.

ومن أفضل الأوقات الأيام القمرية تكون حركة هذه الأخلاط في حالة مناسبة بكفاءة أفضل للخروج من الجسم.

وهيجان الدم: أي إذا ظهرت حمرة في البدن وشعور بالصداع أو الدوران أو الانفعال الزائد أو حدوث اضطرابات بصرية أو زيادة في الألم ككل ، فبعض هذه الأعراض أو كلها تستدعي الحجامة.

٢ـ نظرية رد الفعل الانعكاسي : وتقوم هذه النظرية على الربط ما بين موضع الحجامة على الجلد والعضو المراد شفاؤه.حيث أن لها تأثير على العضو الذي يتغذى بنفس العصب الذي يعطي الإحساس لتلك المنطقة من الجلد.

أي أن الأحشاء الداخلية تشترك مع أجزاء معينة من جلد الإنسان في مكان دخول الأعصاب المغذية لها في النخاع الشوكي ، ويقتضي ذلك أن أي تنبيه للجلد في منطقة ما من الجسم يؤثر على الأحشاء الداخلية المقابلة لهذا العضو.

٣ـ نظرية الطب الصيني :

تحدث توازن في الخلل الحادث لمسارات الطاقة بالجسم "والذي هو السبب الرئيسي للمرض من وجهة نظر هذه النظرية".

كيفية عمل الحجامة :

الحالات التي تفيد فيها الحجامة

تفيد الحجامة فيما يقرب من ثمانين حالة ما بين مرض وعرض، وذلك طبقًا لنتائج الخبرة العملية التي سجلها الممارسون هنا وهناك.

ومن تلك الحالات على سبيل المثال: الروماتيزم، والروماتويد، والنقرس، والشلل النصفي، والكلى، وضعف المناعة، والبواسير وتضخم البروستاتا، والغدة الدرقية، والضعف الجنسي، وارتفاع ضغط الدم، وقرحة المعدة، والقولون العصبي، والتبول اللا

إرادي في الأطفال فوق خمس سنوات، وضيق الأوعية الدموية، وتصلب الشرايين، والسكر، ودوالي الساقين والخصية، والسمنة، والنحافة، والعقم، والصداع الكلي والنصفي، وأمراض العين، والكبد، والكلى، وضعف السمع، والتشنجات، وضمور خلايا المخ، ونزيف الرحم، وانقطاع الطمث، وغير ذلك كثير.

مواضع الحجامة وزمانها :

توقف النمو في جسم الإنسان بعد سن العشرين ينعكس سلبًا على كريات الدم الهرمة في أهدأ منطقة في الظهر، فإذا ما ازدادت الكريات الهرمة سببت عرقلة لسريان الدم في الجسم وأدى ذلك إلى ما يشبه الشلل في عمل الكريات، مما يجعل الجسم فريسة للأمراض، فإذا احتجم المرء أعاد الدم إلى نصابه وأزال الفاسد منه ويبقي الدم النقي بكرياته الفتية يغذي الخلايا والأعضاء بالجسم ويزيل عنها الرواسب الضارة فينشط الجسم ويزيل عنه الأمراض.

وللحجامة ثمانية وتسعون موضعًا، خمسة وخمسون منها على الظهر وثلاثة وأربعون منها على الوجه والبطن، ولكل مرض مواضع معينة للحجامة (موضع أو أكثر لكل منها) من جسم الإنسان.

وأهم هذه المواضع - وهو أيضًا المشترك في كل الأمراض، وهو الذي نبدأ به دائمًا - « الكاهل » (الفقرة السابعة من الفقرات العنقية ، أي في مستوى الكتف وأسفل الرقبة). وهي منطقة خالية من المفاصل وهي أركد منطقة في الجسم، والشبكة الشعرية الدموية أشد ما تكون تشعبًا وغزارة فيها، مما يجعل سرعة تيار الدم تقل وبالتالي تحط رسوبات الدم رحالها فيها وتقل كريات الدم البيضاء فيها.

وتجري الحجامة على كل ذكر بلغ من العمر ٢٢ عامًا وكل أنثى تخطت سن اليأس [باعتبار أن الحيض يغني المرأة عن الحجامة فهو يتولى إخراج الدم الفاسد بصفة دورية].

وترجع كثرة المواضع التي تُعمل عليها الحجامة؛ لكثرة عملها وتأثيراتها في الجسد.

* فهي تعمل على خطوط الطاقة، وهي الطريقة التي نستخدمها في الإبر الصينية، وقد وجد أن الحجامة تأتي بنتائج أفضل عشرة أضعاف من الإبر الصينية، وربما يرجع ذلك؛ لأن الإبرة تعمل على نقطة صغيرة، أما الحجامة فتعمل على دائرة قطرها ٥ سم تقريبًا.

* وتعمل أيضًا على مواضع الأعصاب الخاصة بردود الأفعال، فكل عضو في الجسم له أعصاب تغذّيه وأخرى لردود الأفعال، ومن ثم يظهر لكل مرض (أي فعل) رد فعل يختلف مكانه بحسب منتهى العصب الخاص بردود الأفعال فيه، ويسمّى هذا « رفلكس » Reflex، فمثلاً المعدة لها مكانان في الظهر، وعندما تمرض المعدة نقوم بالحجامة على هذين المكانين، وكذلك البنكرياس له مكانان، والقولون له ٦ أماكن... وهكذا.

* وتعمل أيضًا على الغدد الليمفاوية، وتقوم بتنشيطها فهذا يقوّي المناعة ويجعلها تقاوم الأمراض والفيروسات مثل فيروس « C ».

* وتعمل أيضًا على الأوعية الدموية وعلى الأعصاب، وعلى تنشيط جميع الغدد وتقوية المناعة، وعلى تنشيط مراكز المخ وغيرها.

أوقاتها :

عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ : « **إن خير ما تحتجمون فيه يوم سبع عشر وتسع عشر وإحدى وعشرين** ». (رواه الترمذي).

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ : « **من احتجم لسبع عشرة وتسع عشرة وإحدى وعشرين كان شفاء من كل داء** ». (مسند أبي داود) .

والأقوال في هذا الأمر كثيرة أول الشهر أو آخره، السبت أم الثلاثاء هل الأربعاء غير مستحب أم ضار، هل على الريق أو على صيام هل في الربيع أم في فصل آخر؟

والخلاصة: أفضل الأوقات في العام: مرة « لغير الأعراض المرضية » أفضل الفصول: في الربيع والصيف.

أفضل الأوقات في الشهر: في النصف الثاني وما يليه من الربع الثالث من الشهر وهي أنفع من أوله وآخره.

أفضل الأيام في الشهر: ١٧، ١٩، ٢١.

أفضل الأيام بالأسبوع: الاثنين والثلاثاء والخميس. ومنهيٌ عن أيام السبت والأربعاء، ومكروهة في الجمعة.

أفضل الأوقات في اليوم: أول اليوم.

أولاً لماذا منتصف الشهر العربي وليس أوله أو آخره؟

الجواب:

أولاً : ما كان النبي ﷺ ليختار ١٧، ١٩، ٢١ من الشهر العربي للحجامة إلا لحكمة ربانية فهو ﷺ لا ينطق عن الهوى إن هو إلا وحي يوحى، وقوله حق وحقيقة حتى ولو لم يبلغ العلم في عصر ما « السبب » في التوجيه النبوي فتظل الحقيقة العلمية قائمة حتى تتطور الأدوات ويجتهد العلماء أكثر، ثم يصلوا إلى بعض كنه التوصية النبوية.

- وقد أوضح العلم الحديث أن هناك علاقة بين حركة القمر والسوائل في الكون فيما يعرف بظاهرة المد والجزر، حيث يوجد في جسم الإنسان ٢٦ دائرة رئيسية لخطوط الطول والعرض بها 360 نقطة تستخدم للتوازن في جسم الإنسان، والإنسان أحد أفراد هذا الكون وسبحان الله فمن ٥٠ إلى ٧٠٪ من جسم الإنسان سوائل وبالتالي فهو متأثر بهذه الظاهرة والتي خلاصتها:

- أنه في الأيام القمرية أو في النصف الثاني من الشهر العربي يكون جسم الإنسان مهيأ للتخلص من السموم والأخلاط وطردها، فتأتي الحجامة متناغمة مع حاله الجسم، أما في أوله وآخره فتكون حالة الجسم أقل في هذه الخاصية.

ولقد أوضح علماء الحجامة أن هناك حجامة اختيار، وحجامة اضطرار.

حجامة الاختيار هي الوقائية الخاصة بطرد السموم وتنشيط الدورة الدموية وتحسين المناعة، ونحن هنا لسنا في عجلة من الأمر فهناك متسع من الوقت حتى نصيب السُنة وننال بركتها في ١٧ أو ١٩أو ٢١ أو نحرص أكثر مثلاً وتكون في الربيع حسب بعض المدارس فالأمر هنا به سعة.

أما حجامة الاضطرار فهي لأعراض مؤلمة مثل الصداع أو آلام الظهر أو آلام النقرس ، وهنا أوضح العلماء أنه تتم الحجامة في:

١- أي فصل من السنة.

٢- أي شهر من الشهور.

٣- أي يوم من الشهر.

٤- في أي وقت من اليوم.

دور الحجامة

أولا: علاج أساسي : مجموعة الآلام... حيث تعطي الحجامة نتائج عالية في التخلص من الألم بنسبه لا تقل عن ٧٠٪.

ثانيا: علاج مساعد : لطرق علاج أخرى فمثلاً يستمر العلاج الكيماوي في حالات السرطان وبعد عمل الحجامة يستجيب الجسم للعلاج بصورة أفضل بجرعات أقل وفي مدى زمني أقصر.

ثالثا: علاج تكميلي : للعلاجات الأخرى، فمثلاً في حالاتَ الشلل بأنواعها يجب المواظبة على جلسات العلاج الطبيعي مع الحجامة لتصبح الجلسات أكثر فاعلية في تحسن حالة المريض.

رابعا: لا تصلح في الحالات الآتية :

* حالات الحوادث « نزيف داخلي، ارتجاج بالمخ....... ».
* كسور.
* حالات التدخل الجراحي.
* حالات غير مشخصة.
* الإصابات البكتيرية أو الفيروسية، خصوصًا ذات الصورة الحادة مثل الحرارة العالية، الزكام، التعب والتعب الشديد.

أهداف الحجامة

وقائية : وهي تعمل بدون أن يحس الشخص بمرض معين وهي تقي بإذن الله من الأمراض مثل الشلل والجلطات وغيرها ويفضل عملها سنويًا على الأقل.

علاجية : وهي تكون لسبب مرضي ، فهناك العديد من الأمراض التي عولجت بالحجامة مثل الصداع المزمن وخدر وتنميل الأكتاف وآلام الركبتين والنحافة والآلام الروماتزمية والبواسير وعرق النسا وحساسية الطعام وكثرة النوم ، وغيرها العديد من

الأمراض المزمنة مثل الشلل بسبب الجلطة الدموية والتخلف العقلي.

أنواع الحجامة وكيفية عملها :

أولا : الحجامة الجافة : وهي عملية تكوين احتقان دموي في الموضع المطلوب بدون تشريط بواسطة كأس الهواء ، وتكون عادة لبعض أمراض النساء وللأطفال وكبار السن

كيفية عمل الحجامة الجافة:

أ - يتم وضع الكأس على المكان المحدد (طبقًا لنوع المرض أو العرض).

ب - يتم شفط الهواء من خلال الخرطوم حتى يتم تفريغ الهواء، (ويتم الشفط إما عن طريق الفم أو باستخدام شفاط أو سرنجة).

ج - يتم شفط قطعة من سطح الجلد داخل الكأس.

د - يُحبس الهواء عن طريق غلق المحبس.

هـ - يُترك الكأس هكذا لمدة تتراوح من ٣ – ٥ دقائق.

و - ثم ينزع الكأس فنجد دائرة حمراء على سطح الجلد مكان فوهة الكأس. وتسمى هذه الطريقة بكأس الهواء Cupping.

ثانيا: الحجامة التدليكية أو المتزحلقة : وهي مساج باستخدام كأس الحجامة وباستخدام زيت مثل زيت النعناع أو حبة البركة أو زيت الزيتون..... إلخ.

كيفية عمل الحجامة المتزحلقة : دهن الموضع بزيت الزيتون أو زيت النعناع ثم الشفط البسيط وتحريك الكأس على وحول المكان المطلوب لجذب الدم وتجميعه في طبقة الجلد وهي تسبق في الكثير من الحالات الحجامة الرطبة وخصوصا الأمراض المستعصية مثل الشلل والصرع وغيرها وهي تشبه الحجامة الجافة ولكنها متحركة .

ثالثا: الحجامة الرطبة : وهي بعد تكوين احتقان دموي نقوم بعملية التشريط البسيط للسماح للدم بالخروج ثم نضع الكأس لسحب الدم .

ويتم تحديد نوع الحجامة حسب المرض وحالة المريض وسنه يحدد طريقة التعامل معه فمريض السكر والضغط المرتفع والطفل وكبير السن كل له معاملة خاصة .

كيفية عمل الحجامة الرطبة:

يضاف إلى ما سبق:

أ – تشريط الطبقة الخارجية من الجلد بعمق قليل جدًا حوالي ١,٠ مم يشبه الخدش وبطول حوالي ٤ مم وبعدد ١ شرطة أو أكثر أو أقل موزعة على ٣ صفوف، يتم وضع الكأس ثانية فوق الدائرة الحمراء، وتتم عملية الشفط وحبس الهواء ثانية، مما يؤدي لخروج كمية من الدم تختلف بحسب المرض، ثم تُنزع الكأس بحرص شديد مع وضع منديل أسفل الكأس ويفرغ الهواء تدريجيًا من خلال المحبس، ويتم وضع منديل آخر داخل الكأس لامتصاص الدم، ثم يتم مسح الدم بالمنديل الموضوع أسفل الكأس في اتجاه من أسفل إلى أعلى، وإذا لاحظنا خروج الدم ثانية من الشرط يتم تكرار العملية.

ونستطيع التكرار خمس مرات حتى نلاحظ عدم خروج الدم. وبعد آخر مرة يجب تطهير مكان التشريط مباشرة بعسل النحل أو حبة البركة أو بأي مطهر عادي. ويمكن تغطية المكان بـ« بلاستر » وبالنسبة لمرضى السكر والسيولة في الدم يستخدم الوخز بالإبر الطبية المعقمة بدلاً من التشريط، ويحذر على الحامل بعض الأماكن حسب شهر الحمل .

أنواع أخرى للحجامة مثل:

- الحجامة المغناطيسية .
- الحجامة المائية .
- حجامة البامبو والأعشاب والموكسا .
- الحجامة مع الإبر الصينية .

والأكثر شهرة في وطننا العربي هي الرطبة والجافة والمتزحلقة .

كيف نفهم الحجامة من وجهة النظر الطبية ؟

يمكن تفسير تأثير الحجامة على الجسم عموماً وعلى موضع الألم وفي شفاء الأمراض من خلال عدد من المفاهيم الطبية الأساسية كالتالي:

١) الشفط يؤدي إلي تجمع دموي في جزء محدد من أنسجة الجلد وهو ما يساهم في تنشيط الدورة الدموية، بما يتبعه من زيادة الأكسجين للعضلات وتحسين التمثيل الغذائي

ومعظم حالات الألم ناتجة من ضعف الدورة الدموية في مناطق محددة.

٢) الحجامة المتزحلقة تؤدي لاسترخاء العضلات بصورة أفضل من التدليك اليدوي.

٣) تقوم عملية الشفط في مواضع محددة على الظهر باستثارة الجهاز العصبي المرتبط بعمل الأعضاء المختلفة وبالتالي تساهم في الشفاء.

٤) تنشط عمل جهاز المناعة بالجسم فسحب الدم يؤدي إلى توسيع الأوعية الدموية مما يسهل الوصول إلى والتخلص من مسببات الألم والمرض.

٥) تنقية الدم من العديد من مسببات الألم من موضع الحجامة.

٦) زيادة نشاط الخلايا في موضع الحجامة فيزداد نشاط الهرمونات التي تؤثر على العديد من أعضاء الجسم.

أدوات الحجامة

الأدوات المستخدمة :

١- قفاز طبي يستعمل لمرة واحدة، والأفضل لبس قفازين فوق بعض، الأول تجهز به الأدوات وتلامسها به والثاني الذي تمارس به مراحل وخطوات الحجامة أثناء الجلسة (فسلامتك وسلامة المحتجم لا يعادلها شيء).

٢- مشارط طبية وهي تأتي بأحجام خاصة بما يقارب خمسة عشر نوعاً حسب سن المحتجم وتكون معقمة تستعمل لمرة واحدة لكل شخص.

وهناك حجامين يستعملون أمواس الحلاقة بدل المشارط ولكنها غير معقمة وغير مخصصة لقطع الجلد.. وننصح باستعمال المشارط الطبية أفضل وهي متوفرة في معظم محلات بيع الأجهزة والأدوات الطبية .

وإبر حقنة إنسولين للمناطق الحساسة المجاورة للأوردة باليد أو بأجزاء القدم.

٣- سائل مطهر « بيتادين...» أو زيت حبة البركة لتطهير مكان التشريط « حيث أن له خواص المضاد الحيوي والمطهر » ويراعي مدى جودة الزيت ونقائه وكيفية تخزينه والتي بالتأكيد تؤثر على خواصه العلاجية ، فمن الأفضل استعمال السائل الطبي المطهر.

٤- « جل » طبي لتثبيت الكأس في بعض المناطق التي بها شعر حيث أنه من الممارسة

ستلاحظ أن الكأس لا يثبت على منطقة بها شعر.

٥-كاسات الحجامة: وهي كاسات شخصية أي لكل شخص تتكون من علبة تحوي ستة كاسات بأحجام مختلفة مع المكبس الخاص بها . وتستعمل لكل شخص كاسات خاصة به ويتم التخلص منها فوراً بعد الانتهاء من الحجامة وبهذه الطريقة الحديثة لا يوجد مجال بإذن الله للخوف أو مجرد التفكير في انتقال الأمراض التي هي هاجس كل شخص يعمل الحجامة وبذلك يطمأن الحاجم والمحجوم ويتم عمل الحجامة براحة تامة .

٦- أدوات الحجامة المشهورة والمنتشرة الآن؛ منها علبة الأدوات البلاستيكية وهي للاستعمال مرة واحدة (للاستعمال الفردي)، ويتم التخلص منها بعد إتمام إجراء الحجامة.

٧- قطن طبي.

٨- علبة مناديل ورق جديدة غير مفتوحة.

٩- سلة مهملات بها كيس بلاستك لإلقاء بقايا الدم والقطن المستعمل بها أثناء إجراء مراحل الحجامة.



١٠- ماكينة لتخفيف الشعر.

١١- سرير، منضدة، كرسي

مع مراعاة مكان وضع الكاسات أثناء إجراء الحجامة على مكان معد وملائم طبياً لسلامة المحتجم.

توصيات عامة:

قبل الحجامة:

- يستحب عمل الحجامة على معدة خالية. فعن ابن عمر رضي الله عنه قال ، قال رسول الله ﷺ : « **الحجامة على الريق أمثل** ». يدل هذا الحديث الشريف على استحباب عمل الحجامة على معدة خالية ولا يشترط أن تكون في الصباح لأن المقصود بالريق هنا حالة المعدة وليس الوقت.

ـ تجنب الإجهاد الشديد أو الجوع الشديد.

- تنظيف مكان الحجامة من الأتربة والعرق ويستحب الاستحمام لنظافة الجسم.

ـ تهيئة المحتجم نفسيًا بمقدمة بسيطة عنها وطريقتها وفضلها أو يمكن يسمع قبل جلسة الحجامة شريطاً عن الحجامة مثلاً.

- لا ينبغي له دخول الحمام في يومه ذلك.

- لا ينبغي عمل الحجامة لشخص خائف ؛ فلا بد من أن يطمئن أولاً.

-يضيف الحجامون في الغرب منع تناول الكحول لمدة ٢٤ ساعة أو تدخين الماريجوانا لمدة ٤٨ ساعة، وتناول المشروبات الباردة أو المثلجة لمدة ٢٤ ساعة .

بعد الحجامة

ـ تناول كوب من الماء المحلى بالعسل أو عصير فواكه وذلك لغير مرضى السكر. وينبغي له ترك اللبن بسائر أصنافه ولو رائبا ، ويقلل شرب الماء في يومه.

- ينبغي أن لا يأكل مالحا إثر الحجامة فإنه يخاف منه القروح والجرب .

ـ الأكل بعدها بساعة.

ـ الغسل بعد الحجامة سُنَّة.

ـ الراحة وعدم بذل مجهود زائد عن المعتاد في يوم الحجامة وبعدها بيومين.

-ينصح بالحفاظ على مكان الحجامة مغطى ودافئًا لمدة ٢٤ ساعة.

ـ يفضل تجنب الجماع قبل يوم إجراء الحجامة وبعدها بيومين ثم ممارسة الحياة الطبيعية بعد ذلك.

* لا تكرر الحجامة بالتشريط في نفس الموضع قبل مرور شهر على الأقل.

* مداومة الشكر لله والدعاء بالسلامة والعافية « وأن الشافي هو الله ».

أوضاع المريض أثناء إجراء الحجامة :

١- يجلس على كرسي.

٢- نائم على بطنه.

٣- مستلقٍ على جنبه.

وميزة الاستلقاء على الجنب والبطن تضمن وصول الدم للمخ بشكل جيد ويقلل من تعرضه لأعراض الإغماء مثل الدوخة.. إلخ.

الخطوات العملية لتنفيذ حجامة آمنة:

١- بعد تجهيز المكان وترتيبه وتهيئة المريض.

٢- التسمية (كل عمل لا يبدأ باسم الله فهو أبتر) مقطوع البركة والتوفيق والأجر والنفع.

٣- الاستعانة بالله والدعاء أن ييسر الله الأمر.

٤- الإقبال على الحجامة وروح الود التي تسود الجلسة.

٥- المواضع التي ستجرى عليها الحجامة يتم تحديدها وحفظ أماكنها وسواء وضعت كروكي لها في ورقة أو في استمارة.

٦- يتم تطهير مكان الموقع جيداً بالبيتادين أو أي مطهر آخر.

٧- يتم استعمال أداة الشفط « الشفاط »، الموجود في علبة أدوات الحجامة ويتم تثبيت الكأس على الموضع.

٨- تترك تقريباً من ٣ إلى ٥ دقائق ومع الممارسة ستحدد كم من الوقت اللازم للكأس لكي ترفعه.

٩- تستعمل المشرط لإجراء بعض التشريط الخفيف جدًا الذي لا يتجاوز الطبقة السطحية للجلد في خطوط رأسية متوازية طولها تقريباً ١سم وعددها يختلف حسب قطر الكأس.

١٠- يتم إعادة الكأس مرة أخرى على الموضع الذي تم تشريطه ويثبت عليه ويترك تقريباً ٢ دقيقة ، وهي أيضاً تختلف باختلاف الموضع والمرض والشخص وطبيعة جسمه.

١١- يرفع الكأس بعد ذلك ويفرغ ما به من دم ثم يعاد مرة أخرى.

١٢- عدد الكاسات التي توضع على الموضع تختلف باختلاف ظروف عديدة لكن من الممارسة تقريباً لا تقل عن مرتين ولا تزيد على خمس مرات.

١٣- متى تنتهي من الموضع؟

الطريقة الكلاسيكية عندما يظهر سائل وردى اللون في الموضع يعتبر إحدى الدلالات التي تشير بانتهاء العمل في هذا الموضع.

* مع الممارسة سترى أن هناك نوعاً من التواصل مع الموقع هو يخبرك متى تنتهي ومتى تستمر وحالة المحتجم والشكوى المرضية الخاصة به.

١٤- يتم التطهير مرة أخرى بالبيتادين وفي الغالب بعد الانتهاء من التعقيم لا يكون هناك أثر للدم في الخدوش التي أحدثتها، إذا كان هناك مواقع ما زال بها بعض قطرات الدم تنتظر حتى يتم التجلط للخدوش وتطهرها والبعض يضع لاصقاً طبيًا على الموضع وذلك حسب الحالة.

١٥- بالنسبة لمرضى السكر يوصى بمرهم مضاد حيوي « فيوسيدين مثلا » يستعمله لمدة ٣ أيام.

فوائد الحجامة

١ـ تسليك الشرايين والأوردة الدقيقة والكبيرة وتنشيط الدورة الدموية (حوالي ٦٥٪ من الأمراض سببها عدم وصول الدم الكافي بانتظام للعضو).

٢ـ تنشيط وإثارة أماكن ردود الفعل بالجسم (ريفلكس زون) للأجهزة الداخلية للجسم فيزيد انتباه المخ للعضو المصاب ويعطي أوامره المناسبة لأجهزة الجسم باتخاذ اللازم.

٣ـ تسليك مسارات الطاقة (الين واليانج) - الكي- "الطاقة الحيوية" والتي تقوم بإذن الله على زيادة الحيوية للجسم.

٤ـ امتصاص الأخلاط والسموم وآثار الأدوية من الجسم والتي تتواجد في تجمعات دموية بأماكن معينة حسب طبيعة المرض.

٥ـ تسليك الأوعية الليمفاوية المنتشرة في الجسم.

٦ـ عمل تجمع دموي في بعض الأماكن التي تحتاج إلى زيادة الدم إليها أو بها قصور في الدورة الدموية. (تنشيط الدورة الدموية).

٧ـ تنشيط المناعة بالجسم.

٨ ـ تنظيم الهرمونات بالجسم. (التوازن الهرموني).

٩ـ إحداث توازن للناحية النفسية من خلال التوازن بين الجهاز السمبثاوي والبارا سمبثاوي. (تنظيم عمل الجهاز العصبي اللا إرادي).

١٠ـ تنشيط أجهزة المخ و تنشيط مراكز الحركة في الجسم والكلام والسمع والإدراك والذاكرة. (تنشيط الموصلات العصبية).

١١ـ تنشيط الغدد خصوصاً الغدد النخامية. (تنظيم إفراز الغدد الصماء).

١٢ـ رفع الضغط عن الأعصاب والذي يأتي بسبب احتقان وتضخم الأوعية الدموية فيضغط على الأوعية الدموية فيضغط على الأعصاب خصوصاً في الرأس المسبب للصداع. (تهدئة الأعصاب).

١٣ـ إزالة بعض التجمعات والأخلاط وأسباب الألم غير المعروف مصدرها.

١٤ـ عملية امتصاص التجمعات الدموية لخارج الجسم تقوم بإفراز مادة البروستجلاندين، التي تخرج من الخلية المصابة محدثة الإحساس بالألم ، وهذا الخروج لهذه المادة أحد أسباب اختفاء كثير من الآلام بعد الحجامة مباشرة.

١٥ـ الحجامة تمتص الأحماض الزائدة في الجسم والتي تؤدي إلي تضخم كرات الدم الحمراء وبالتالي تزيد كثافة الدم فيؤدي إلى قصور في الدورة الدموية فلا يصل بانتظام إلى الخلية.

١٦ـ ومن أبحاث الدكتورة ماجدة عامر بمصر:

* الحجامة تزيد من نسبة الكورتيزون في الدم.
* تثير وتحفز إفراز المواد المضادة للأكسدة.
* تقلل من نسبة الكوليسترول فتقل نسبة LDL ويرتفع HDL تقلل من نسبة البولينا.
* ترفع من نسبة المورفين الطبيعي في الجسم.

موانع الحجامة:

لا يوجد مانع أو مرض يمنع من عمل الحجامة وذلك لقوله ﷺ : « إن في الحجم شفاء » (متفق عليه) حتى مرضى الناعور ومرضى السكر لا يمنعون من الحجامة ، إذ أن لحجامة لهما شفاء.

لمحظورات التي يجب تجنبها بالنسبة لإجراء الحجامة

١- لا يوضع الكأس ولا تشريط فوق الأماكن الآتي ذ كرها:

* المصاب بماء على الركبة.

منطقة الدوالي.

* الأربطة الممزقة.

جميع ما سبق ممكن إجراء الحجامة بجوارها وبحرص شديد.

٢- الشد العضلي تجرى كاسات الهواء (الحجامة الجافة فقط بدون تشريط).

٣- لا تجرى الحجامة للآتي:

* دور برد في الحالة الحادة من ارتفاع الحرارة والإرهاق.

* لمن بدأ في الغسيل الكلوي.

* لمن يأخذ دواء لسيولة الدم.

* لمن ركب جهازاً لتنظيم ضربات القلب.

* أمراض القلب والأوعية الدموية من « الجلطة، مشاكل الصمامات، هبوط القلب، الذبحة..» لأنها تحتاج مكاناً طبيًّا مجهزًا وإمكانات مادية وبشرية أخرى.

٤- حالات السرطان والأورام المختلفة . يجب أن تكون تدربت عليها جيدا وفهمتها وعرفت الأنواع المختلفة على يد خبير حجامة ليس أي ممارس . ويجيزك ويعتمدك لذلك بعدها ممكن.

وما دون ذلك لا تجرى الحجامة لمريض السرطان.

٥- مريض الضغط المنخفض يتجنب الفقرات القطنية، وتجرى الحجامة واحدة ثم أخرى ولا يوضع الكاسان مرة واحدة.

٦- مريض الأنيميا : نفس توصيات رقم ٥.

٧- لا تستعمل أدوات الحجامة إلا مرة واحدة فقط ويتم التخلص منها بعد ذلك.

٨- التحذير من عمل الحجامة للمصابين بالمس والسحر إلا بواسطة شخص يجيد نوعين من العلوم وتدرب عليهما ومارسهما.

١- « علم الحجامة ».

٢- « علم الرقية الشرعية والتعامل مع هذه الحالات ».

٩- بالنسبة لحجامة النساء (الأصل أنها سيدة التي تحتجم لها) وإذا لم تتواجد سيدة فلا تحتجم ، وتتداوى بالطب الغربي للغرض الذي تشتكي منه أي أنه لا اضطرار، أو تسأل على ممارسة جيدة.

* أو يكون الذي يجري الحجامة للمرأة طبيب ويراعي وجود محرم لها معه في الغرفة ويتبع آداب مهنته.

١٠- يحذر عملها على الشبع الشديد أو الجوع الشديد .

١١- يراعى الأكل بعدها بساعة أو ساعتين .

١٢- لا تجرى لمن تبرع بالدم إلا بعد يومين أو ثلاثة حسب حالته الصحية.

١٣- لمن يتعاطى المنبهات حتى ينتهي منها.

١٤- الخائف حتى يهدأ والمرهق حتى يرتاح.

١٥- للكبار والصغار يكون الشفط بسيطاً.

١٦- مريض سكر ويشتكي من مضاعفات السكر المتقدمة وإذا كان لابد لا محالة يجريها طبيب.

١٧-اجتناب الحجامة في نقرة القفا لما قيل من أنها تورث النسيان ، والنافعة في وسط الرأس لما روي عنه عليه الصلاة والسلام أنه قال : (إنها في هذا المحل نافعة من وجع الرأس والأضراس والنعاس والبرص والجذام والجنون) ولا تنبغي المداومة عليها لأنها تضر.

١٨- يستحب ترك الحجامة في زمن شدة الحر في الصيف ، ومثله شدة البرد في الشتاء وأحسن زمانها الربيع؛ وخير أوقاتها من الشهر عند أخذه في النقصان قبل انتهاء آخره .

الأعراض الجانبية للحجامة :

* ارتفاع طفيف في الحرارة ويوصى بـ(كمادات بسيطة).

* قيء أو غثيان وغالباً للممتلئ من الأكل.

* أعراض إغماء أحياناً في حالة إخراج كمية كبيرة من الدم (وهي مشهورة مع الحالات التالية):

١- الخائف. ولا يمكن عمل الحجامة لشخص خائف؛ فلا بد من أن يطمئن أولاً. ولا يمكن أيضًا احتجام شخص يشعر بالبرد الشديد؛ ففي هاتين الحالتين يكون الدم هاربًا.

٢- مريض الأنيميا. ٣- مريض انخفاض ضغط الدم.

٤- المصاب بالمس أو السحر.

والخطوات الوقائية هي:

* ترفع الكاسات سريعاً ويستلقي على ظهره، وترفع رجليه معاً بذراعك لأعلى حتى

يصل الدم للمخ.

* وتزول سريعاً والواجب ألا تنتظر حتى يحدث الإغماء فتوضح له أنه عند الشعور بأعراض مثل الدوخة أو غيره يخبرك.

* ولو كان في وضع على الكرسي سريعاً ترفع الكأس وتجري ما سبق من رفع الرجلين لأعلى.

نتائج الحجامة :

أولاً الإيجابية:

* فورية بفضل الله.
* بعد فترة قصيرة.
* بعد تكرار الحجامة مرة أو مرتين.

ثانياً السلبية:

* عدم اتباع المريض أو ممارس الحجامة للتوصيات قبل وبعد الحجامة.
* يعتبر المريض تحسنه شفاء بنسبة ١٠٠٪ فيجهد نفسه ويحملها أكثر من طاقتها فينتكس الوضع ويشعر بأعراض التعب مرة أخرى.
* وفي بعض الأحوال يفرح المريض الذي شفي من آلام وأعراض عانى منها منذ عشرات السنين، ويحدث القاصي والداني فرحاً بالتحسن وبزوال هذا العرض الذي لازمه سنين مما قد يعرضه للحسد أو العين، فينتكس مرة أخرى.. لذلك الاعتدال في كل شيء مطلوب .

تكرار الحجامة :

يقول الدكتور محمد علي البار في (الرسالة الذهبية) لتكن الحجامة بقدر ما يمضي من السنين فابن عشرين سنة يحتجم في كل عشرين يوماً ، وابن ثلاثين في كل ثلاثين يوماً مرة واحدة ، وكذلك من بلغ من العمر أربعين سنة يحتجم كل أربعين يوماً مرة وما زاد فبحسب ذلك ، ولعل الصواب والله أعلم أنه يمكن تكرار الحجامة كل أسبوع عند الحاجة إليها كما ذكر الدكتور علي رمضان . لأن بعض الأمراض تزول من أول حجامة

وأخرى تزول بعد عدة مرات .

الحجامة بين الحاضر و الماضي : منذ أن أوجد الله تعالى البشرية على سطح هذا الكوكب والإنسان يحاول أن يتخلص من آلام جسده ، ويعمل دائما على أن يطور ويبتكر طرقا جديدة للعلاج ، تعينه على قهر المرض وتمهد له السبيل ليتمتع بحياة سعيدة.

تعد الحجامة (المعالجة بنزح كمية من دم الجسم عبر الجلد blood letting) . أحد أقدم فنون العلاج التي عرفها الإنسان عرفها الصينيون والبابليون والفراعنة ، الذين دلت آثارهم وصورهم المنحوتة على استخدامهم الحجامة في علاج بعض الأمراض ، ويرى بعض المؤرخين أن الحجامة انطلقت من وادي النيل على أيدي الفراعنة بينما يرى البعض الآخر أنها بدأت في الصين ، والذين يؤيدون الاتجاه الأول يعتمدون على وجود رسوم على مقابر القدماء ومعابدهم ويبنون آرائهم على ذلك ، ويستندون على أن القبائل الأسيوية مثل الهكسوس كانوا ينتقلون من مصر إلى آسيا ومعهم أخبار العلم والطب في مصر القديمة .

الحجامة أسلوب طبي قديم استخدمه الفراعنة ووجدت رسوم تدل عليها في مقبرة الملك توت عنخ آمون، وتعتبر أوراق البردي التي سجل فيها قدماء المصريين طريقة العلاج بالحجامة من أقدم الوثائق التاريخية في هذا الموضوع ، كما توجد على نقوش معبد كوم أمبو الذي كان يمثل أكبر مستشفى في ذلك العصر صورة لكأس يستخدم لسحب الدم من الجلد ، فقد استخدمت الكؤوس المعدنية وقرون الثيران وأشجار البامبو لهذا الغرض؛ وقد وجدت هذه الكؤوس في سراديب وآثار قدماء المصريين ، وكانت الكؤوس تصنع عادة من قرون الأغنام مع حفر ثقب عند طرفها المدبب من خلاله يسحب الدم إلى خارج الجسم بامتصاصه بواسطة الفم .

ثم استخدمت الكاسات الزجاجية والتي كانو يفرغون منها الهواء عن طريق حرق قطعة من القطن أو الصوف داخل الكأس . وقد مارس المصريون هذا النوع من العلاج بتوسع ونقله عنهم الكثير من الدول المجاورة حتى وصل إلى الصين.

الحجامة في الصين : أما في الصين فتعتبر الحجامة مع الإبر الصينية أهم ركائز الطب الصيني التقليدي حتى الآن، وبدأ استخدامها أولاً في علاج الخراريج (لمص الدم

والصديد) ولدغات الثعابين السامة ، وكانت الأدوات المستعملة هي قرون الحيوانات وخشب البامبو وتطورت فيما بعد بكاسات الهواء.

ورد ذكر العلاج بكاسات الهواء في كتاب الإمبراطور الأصفر للأمراض الداخلية الصيني قبل حوالي أربعة آلاف سنة . وتعد أول إشارة تاريخية للحجامة تلك التي وردت في كتاب « Bo Shu » وهو كتاب عتيق مكتوب على الحرير تم اكتشافه عام ١٩٧٣م في مقبرة أسرة (هان « Han » الملكية) .

وفي اليونان استخدم هذا النوع من العلاج الكثير من الأطباء خصوصاً في عهد (ابقراط) أبو الطب اليوناني.

وقد عرف العرب القدماء الحجامة، ثم جاء الرسول ﷺ وأقر الناس عليها، وفي عصر الدولة الإسلامية كانت الحجامة من الأساليب التي تكلم عنها كثير من الأطباء العرب منهم:

١ــ العالم المسلم محمد بن زكريا الرازي (٨٦٠- ٩٣٢ ميلادية) من أهم كتبه « الحاوي في الطب » ومن أقواله:

« إن استطاع الحكيم أن يعالج بالأغذية بدون الأدوية فقد وافق السعادة »، و« إذا كان الصداع في مقدمة الرأس وما يلي الجبهة فإن ذلك يكون من فضل الدم (زيادته) ويكون علاج ذلك أن يخرج شيئاً من الدم إما بحجامة أو بفصد فإنه يسكن على المكان ».

٢ـ وذكر الحجامة ابن سينا (٩٨٠- ١٠٣٧ ميلادية) في كتابه الشهير « القانون في الطب » الذي طبع عدة مرات بلغاتٍ مختلفة وكان هذا المرجع محوراً ترتكز عليه أغلب المؤلفات ومناهج التعليم الطبية لعدة قرون في جامعات الشرق وأوروبا الغربية ، وجاء ذكر الحجامة فيه ليوضح تأثيرها على الدم ومواقيتها وأماكنها والحالات التي تجرى لها.

ولم يكن أطباء المسلمين فقط هم الذين اهتموا بالحجامة، بل إن الكثير من علماء المسلمين – من غير الأطباء – تكلموا عن الحجامة من الناحيتين الفقهية والطبية، منهم ابن القيم في كتابه "زاد المعاد في هدى خير العباد" في مقدمة الجزء الخاص بالطب

النبوي ووضح فيه العديد من القواعد الطبية المهمة الخاصة بالتشخيص وعلم الأمراض وعلم الأدوية والعلاج ومنها الحجامة.

*****

الحجامة عند الإغريق

كان الهدف من إجراء الحجامة عند الصينين القدامى طرد « البرودة » من ممرات الطاقة مما يعيد لها توازنها من جديد ..بينما كان لإجراء الحجامة تفسيرات وأغراض أخرى غريبة في مجتمعات أخرى قديمة كالإغريق .. فقد كان أغلب الحكماء في الفترات الزمنية الغابرة يعتقدون عن جهل وخرافات أن سبب المرض يرجع إلى دخول « أرواح شريرة » إلى جسم المريض، ولذا كانوا يقومون بعملية التربنة (عمل ثقب بالجمجمة) لإخراج الأرواح الشريرة ! وأحيانا كانوا يقومون بتسريب كمية من دم المريض (الحجامة) بغرض مغادرة الأرواح الشريرة مع الدم لجسم المريض !! وقد ازدهرت الحجامة وعملية فصد الدم عند الإغريق ، فاستخدموه على نطاق واسع تطبيقا لنظريتهم في الأخلاط والأمزجة ، إذ نجد وصفا دقيقا في الكتب البقراطية لعمليات الفصد والكي والحجامة و كذلك ذكر جالينيوس عملية فصد الدم والحجامة .

وعندما ظهر الطبيب الإغريقي أبقراط(٤٦٠-٣٧٧ق.م) « أبو الطب » وضع نظرية الأخلاط (أو السوائل) الأربعة ،حيث اعتقد أن صحة الجسم تتوقف على التوازن بين السوائل الأربعة : الدم والبصاق والعصارة المرارية الصفراء والعصارة المرارية السوداء واعتقد أن كل سائل من هذه السوائل يرمز لعنصر في الطبيعة .

وقد اتخذ القائمون بالمعالجة بتسريب الدم من هذه النظرية تفسيرًا علميًا لطريقتهم العلاجية، حيث اعتقدوا أن تسريب كمية من دم المريض يمكن أن يحقق هذا التوازن المطلوب الذي ذكره أبو قراط مما يضمن بالتالي تحقيق الشفاء . وقد كتب أبو قراط الذي أشاع طريقة فصد الدم خلال العصر الكلاسيكي يقول : إن طريقة فصد الدم تحتل المكانة الأولى فيما يتعلق بمداواة قائمة طويلة من الأمراض التي تبدأ بالصرع والسكتة الدماغية وتصل إلى الالتهاب الرئوي والآلام الجنبية ، وكانت العملية تجرى على الذراع وغيره من أجزاء الجسم المتصلة بالعضو الملتهب أو الذي يشكو الألم ، وكانت كميات كبيرة من الدم

تستخرج من الجسم بهدف العلاج ، وكانت تؤدي أحيانا إلى تعرض المريض للإغماء.

الحجامة عند الرومان : يذكر أن روما وحدها كانت تضم ٩٠٠ حمامًا عموميًا كانت تجرى فيها عملية الحجامة ، وظلت هذه الحمامات العمومية سببا لازدهار الحجامة كونها جزءًا لا يتجزأ من الحياة الاجتماعية .

أما في إيطاليا فكانت تلك العملية شائعة الإجراء خلال أيام الأحد عندما كان المستحمون يتخلصون من الفضلات السمية والدماء الزائدة في أجسامهم ، والجدير بالذكر أن تلك الحمامات كانت تقدم المطهرات القوية إلى روادها فيما قبل وبعد إجراء عمليات حجم الدم . ولقد ساد تأثير الطب الإغريقي في روما القديمة في أوائل عصر الإمبراطور سلسوس (٥٣ق م إلى٧م) الذي كان يعتبر حجم الدم بمثابة الطريقة الرئيسية لاستخراج الفضلات السمية من الجسم مع ملاحظة أنها استخدمت كعلاج لجميع الأمراض تقريبا .

وكان هذا الفن يمارس بكثرة أيضا في شبه القارة الهندية قديما ،وكان المعالجون بهذا الفن في الصين والهند يقطعون أطراف القرون المجوفة لبعض الحيوانات ، ثم يضعون الجزء الواسع منها على الجلد وبعدها يمصون بالفم بقوة من الطرف الضيق إلى أن يتم تفريغ الهواء داخل القرن ، ثم يغلقون هذا الطرف بالإبهام مع الضغط بشدة على القرن . وهذا الإجراء يجعل الجلد وما تحته من أنسجة يمتص إلى أعلى داخل الفتحة الواسعة من القرن فيحتقن بالدماء

مما سبق يتضح أن الحجامة مثلت جزءاً أساسيًا من الممارسات الطبية التقليدية للعديد من المجتمعات المختلفة.

*****

المصادر

- كتاب « الإعجاز العلمي في الإسلام والسنة النبوية » لمحمد كامل عبد الصمد.

- كتاب التصريف لمن عجز عن التأليف لأبي القاسم خلف الزهراوي.

- كتاب الفواكه الدواني على رسالة ابن أبي زيد القيرواني في باب حكم التعالج.

- الرسالة الذهبية للدكتور محمد علي البار .

عرب الإمارات دوت كوم.

موقع الحجامة دوت كوم.

- موقع لها أون لاين.

الحجامة من البداية للنهاية (١ ـ ٥)أ. محمود النجار.

- موقع المختار الإسلامي.

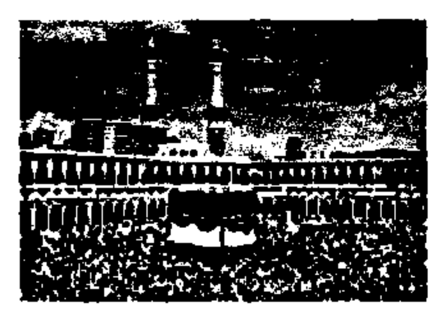
- موقع شبكة عيون فلسطين.

*****



الفصل السادس

الصلاة ... تلك المصحة الربانية



لقد جعل الإسلام النظافة أساس العبادة ومفتاحًا لها ، وجعل طهارة الجسم التامة أساسًا لا بد منه لكل صلاة ، وجعل الصلاة واجبة خمس مرات كل يوم ، وكلف المسلم بأن يتوضأ قبل الصلاة .

ففي الوضوء قال الله سبحانه وتعالى : ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِذَا قُمْتُمْ إِلَى ٱلصَّلَوٰةِ فَٱغْسِلُواْ وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى ٱلْمَرَافِقِ وَٱمْسَحُواْ بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى ٱلْكَعْبَيْنِ ﴾ [المائدة:٦] .

وروي عن أبي مالك الحارث بن عاصم الأشعري رضي الله عنه قاله : قال رسول الله ﷺ : « **الطهور شطر الإيمان ، والحمد لله تملأ الميزان ، وسبحان الله والحمد تملآن ـ تملأ ـ ما بين السماء والأرض .... والصدقة برهان والصبر ضياء .... والقرآن حجة لك أو عليك ...** » . رواه مسلم

ويحثنا الرسول ﷺ كثيرا على الوضوء ؛ لأنه طريق الصلاة المفروضة والمسنونة حتى نقف بين يدي الله تعالى طاهرين .

علاوة على ما سبق فقد كشف الطب الحديث عن فوائد طبية عديدة للوضوء نذكر منها مايلي:

الوضوء وقاية من الأمراض الجلدية

قال ﷺ : « **من توضأ فأحسن الوضوء خرجت خطاياه من جسده حتى تخرج من تحت أظفاره** » رواه مسلم .

وقال : « **إن أمتي يدعون يوم القيامة غرّا محجلين من آثار الوضوء فمن استطاع منكم أن يطيل غرته فليفعل** » متفق عليه.

أثبت العلم الحديث بعد الفحص الميكروسكوبي للمزرعة الميكروبية التي عملت للمنتظمين في الوضوء .. ولغير المنتظمين : أن الذين يتوضئون باستمرار .. قد ظهر الأنف عند غالبيتهم نظيفًا طاهرًا خاليًا من الميكروبات .

ولذلك جاءت المزارع الميكروبية التي أجريت لهم خالية تمامًا من أي نوع من الميكروبات ، في حين أعطت أنوف من لا يتوضئون مزارع ميكروبية ذات أنواع متعددة وبكميات كبيرة من الميكروبات الكروية العنقوديةالشديدة العدوى .. والكروية السبحية السريعة الانتشار .. والميكروبات العضوية التي تسبب العديد من الأمراض .

ولقد ثبت علميًا أن الاغتسال بالماء الجاري ثلاث مرات ـ في الوضوء ـ يزيل نحو ٩٥٪ من هذه الميكروبات، فإذا توضأ المسلم عدة مرات كل يوم أدى ذلك إلى تخلصه نهائيًا من جميع الميكروبات

أما بالنسبة للمضمضة فقد ثبت أنها تحفظ الفم والبلعوم من الالتهابات ومن تقيح اللثة وتقي الأسنان من النخر بإزالة الفضلات الطعامية التي قد تبقى فيها؛ فقد ثبت علميًا أن تسعين في المئة من الذين يفقدون أسنانهم لو اهتموا بنظافة الفم لما فقدوا أسنانهم قبل الأوان وأن المادة الصديدية والعفونة مع اللعاب والطعام تمتصها المعدة وتسرى إلى الدم .. ومنه إلى جميع الأعضاء وتسبب أمراضًا كثيرة ؛ وأن المضمضة تنمي بعض العضلات في الوجه وتجعله مستديرا .. وهذا التمرين لم يذكره من أساتذة الرياضة إلا القليل لانصرافهم إلى العضلات الكبيرة في الجسم .

ولغسل الوجه واليدين إلى المرفقين والقدمين فائدة إزالة الغبار وما يحتوى عليه من الجراثيم ، فضلا عن تنظيف البشرة من المواد الدهنية التي تفرزها الغدد الجلدية بالإضافة إلى إزالة العرق.

وقد ثبت علميًا أن الميكروبات لا تهاجم جلد الإنسان إلا إذا أهمل نظافته .. فإن الإنسان إذا مكث فترة طويلة بدون غسل لأعضائه فإن إفرازات الجلد المختلفة من دهون وعرق تتراكم على سطح الجلد محدثه حكة شديدة ، وهذه الحكة بالأظافر .. التي غالبا ما تكون غير نظيفة تدخل الميكروبات إلى الجلد . كذلك فإن الإفرازات المتراكمة هي دعوة للبكتريا كي تتكاثر وتنمو.

لهذا فإن الوضوء بأركانه قد سبق علم البكتريولوجيا الحديثة والعلماء الذين استعانوا بالمجهر على اكتشاف البكتريا والفطريات التي تهاجم الجلد الذي لا يعتني صاحبه بنظافته التي تتمثل في الوضوء والغسل.

ومع استمرار الفحوص والدراسات .. أعطت التجارب حقائق علمية أخرى .. فقد

أثبت البحث أن جلد اليدين يحمل العديد من الميكروبات التي قد تنتقل إلى الفم أو الأنف عند عدم غسلهما .. ولذلك يجب غسل اليدين جيدًا عند البدء في الوضوء ....وهذا يفسر لنا قول الرسول ﷺ : « **إذا استيقظ أحدكم من نومه .. فلا يغمس يده في الإناء حتى يغسلها ثلاثا** » . متفق عليه .

كما قد ثبت أيضا أن الدورة الدموية في الأطراف العلوية من اليدين والساعدين والأطراف السفلية من القدمين والساقين أضعف منها في الأعضاء الأخرى لبعدها عن المركز الذي هو القلب فإن غسلها مع دلكها يقوي الدورة الدموية لهذه الأعضاء من الجسم مما يزيد في نشاط الشخص وفعاليته .

ومن ذلك كله يتجلى الإعجاز العلمي في شرعية الوضوء في الإسلام(الإعجاز العلمي في الإسلام والسنة النبوية) محمد كامل عبد الصمد .

ويقول الدكتور أحمد شوقي إبراهيم عضو الجمعية الطبية الملكية بلندن واستشاري الأمراض الباطنية والقلب : توصل العلماء إلى أن سقوط أشعة الضوء على الماء أثناء الوضوء يؤدي إلى انطلاق أيونات سالبة ويقلل الأيونات الموجبة فوق رذاذ الماء مما يؤدي إلى استرخاء الأعصاب والعضلات ويتخلص الجسم من ارتفاع ضغط الدم والآلام العضلية وحالات القلق والأرق ..ويؤكد ذلك أحد العلماء الأمريكيين في قوله : إن للماء قوة سحرية بل إن رذاذ الماء على الوجه واليدين - يقصد الوضوء - هو أفضل وسيلة للاسترخاء وإزالة التوتر ... فسبحان الله العظيم (مجلة الإصلاح العدد ٢٩٦) من ندوات جمعية الإعجاز العلمي للقرآن في القاهرة سنة ١٩٩٤ م.

الشفاء والصلاة : إن الصلاة أحد أركان الإسلام الخمسة . فقد أمر الإسلام بإقامتها لوقتها وفرضها على المسلمين فرضا . وقد ذكرت في آيات عديدة في القرآن الكريم.

قال الله تعالى : ﴿ إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ كَانَتْ عَلَى ٱلْمُؤْمِنِينَ كِتَـٰبًا مَّوْقُوتًا ﴾ [النساء: ١٠٣].

وقال تعالى : ﴿ وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ لِذِكْرِىٓ ﴾ [طه:١٤] .

وقد صحَّ عن النبي ﷺ أنه كان إذا حزبه من أمر فزع إلى الصلاة [رواه أحمد] .

كما أن النبي الكريم أكد في عدة مناسبات أن أحب الأعمال إلى الله الصلاة على

وقتها، وقال: « اعلموا أن خير أعمالكم الصلاة » [رواه أحمد].

فما هي الأسرار العلمية والطبية والنفسية الكامنة وراء هذه العبادة العظيمة التي هي عماد الدين؟

إن توقيت الصلوات الخمسة بما يتوافق مع بزوغ الفجر وشروق الشمس وزوالها وغيابها وغياب الشفق تتوافق مع العمليات الحيوية للجسم،مما يجعلها كالمنظم لحياة الإنسان وعملياته الفيزيولوجية.

فعند أذان الصبح والذي يعتبر بداية بزوغ الفجر يبدأ إفراز الكورتيزون في الجسم بالازدياد؛ كما يتلازم مع ارتفاع في ضغط دم الجسم مما يشعر الإنسان بالحيوية والنشاط في هذا الوقت.

وفي وقت الفجر تكون نسبة غاز الأكسجين مرتفعة في الجو ونسبة مرتفعة من غاز الأوزون أيضاً والذي ينشط الدورة الدموية والجهاز العصبي والعضلي.

أما عند صلاة العشاء فيفرز الجسم مادة الميلاتونين التي تؤدي إلى استرخاء الجسم وتهيئته للنوم، وفي هذا الوقت تأتي صلاة العشاء ليختم بها المؤمن صلواته اليومية ويخلد بعدها للنوم.

إن الصلاة هي الدواء الناجح والشفاء الرباني لكل أمراض الدنيا البدنية والعضوية والنفسية والعصبية وفيها الوقاية من حدوث كل هذه الأمراض ومنع الأذى . ففي عملية الصلاة تتحرك كل عضلة من عضلات الجسم صغرت أم كبرت وفي هذا صيانة لها وتدريب لتقويتها.

والصلاة على ما فيها من طاعة الخالق والإذعان للبارئ رياضة بدنية لها مالها من الفوائد الجمة والمنح العظيمة.

فجسم الإنسان يتكون من عظام ومفاصل وعضلات وشرايين وأوردة وأعصاب ... ولكنها تحتاج إلى تزييت وتشحيم كل يوم بالحراك ؛ لأن الراحة التامة والنوم يصيبها بالكسل والملل وعدم الكفاءة في ظروف أخرى تتطلب مجهودًا أكبر ، ولعل جلطة الساقين الوريدية تأتي الأفراد الذين يؤثرون الراحة التامة .

والصلاة لذلك رياضة بدنية ممتازة تتحرك فيها المفاصل والعضلات وتنشط لها الدورة

الدموية فما بالك بخمسة تمرينات رياضية كل يوم وتتكرر كلما ازدادت قوة إيمان الشخص.

إن الصلاة تعتبر من أفضل أنواع الرياضات لأنها تلازم المؤمن طيلة حياته وبنظام شديد الدقة. وبالتالي يتجنب الكثير من الأمراض مثل ترقق العظام والناتج عن قلة الحركة. وتقوس العمود الفقري، وقد ثبت أن المحافظة على الصلوات تعيد للجسم حيويته وتنظم عمليات الجسم الداخلية . كما تزيد حركات الصلاة من نشاط الأمعاء فتقي من الإمساك.

هنالك آثار نفسية عظيمة للصلاة، فعندما يتم المؤمن خشوع الصلاة فإن ذلك يساعده على التأمل والتركيز والذي هو أهم طريقة لمعالجة التوتر والإرهاق العصبي.

كذلك الصلاة علاج ناجح للغضب والتسرع والتهور فهي تعلم الإنسان كيف يكون هادئاً وخاشعاً وخاضعاً لله عز وجل وتعلمه الصبر والتواضع.هذه الأشياء تؤثر بشكل جيد على الجملة العصبية وعلى عمل القلب وتنظيم ضرباته وتدفق الدم خلاله.

إن الصلاة هي صلة العبد بربه، فعندما يقف المؤمن بين يدي الله تعالى يحس بعظمة الخالق تعالى ويحسُّ بصغر حجمه وقوته أمام هذا الإله العظيم. هذا الإحساس يساعد المؤمن على إزالة كل ما ترسب في باطنه من اكتئاب وقلق ومخاوف وانفعالات نفسية لأنها تزول جميعاً بمجرد أن يتذكر المؤمن أنه يقف بين يدي الله وأن الله معه ولن يتركه أبداً ما دام مخلصاً في عبادته لله عز وجل.

لذلك وبسبب الأهمية البالغة لهذه الفريضة، جاء التأكيد على أنه لا يجوز للمؤمن أن يتركها مهما كان السبب فيجوز له أن يصلي قائماً ، فإن لم يستطع فقاعداً ، فإن لم يستطع فعلى جنبه حسب ما تسمح به الحالة الصحية له. وحتى عندما يكون المؤمن على فراش الموت فلا يجوز له أن يترك الصلاة، بل هل هنالك أجمل من أن يختم المؤمن أعماله في هذه الدنيا بركعات يتصل بها مع الله تعالى؟ (موقع أسرار إعجاز القرآن للباحث المهندس عبد الدائم الكحيل) .

وقد جاء في كتاب « **الاستشفاء بالصلاة** » للدكتور « زهير رابح » : إن الكورتيزون الذي هو هرمون النشاط في جسم الإنسان يبدأ في الازدياد وبحدة مع دخول وقت صلاة الفجر، ويتلازم معه ارتفاع منسوب ضغط الدم، ولهذا يشعر الإنسان بنشاط كبير بعد

صلاة الفجر بين السادسة والتاسعة صباحًا، لذا نجد هذا الوقت بعد الصلاة هو وقت الجد والتشمير للعمل وكسب الرزق، وقد قال رسول الله ﷺ فيما رواه الترمذي وابن ماجه والإمام أحمد: « **اللهم بارك لأمتي في بكورها** ».

كذلك تكون في هذا الوقت أعلى نسبة لغاز الأوزون في الجو، ولهذا الغاز تأثير منشط للجهاز العصبي وللأعمال الذهنية والعضلية، ونجد العكس من ذلك عند وقت الضحى، فيقل إفراز الكورتيزون ويصل لحده الأدنى، فيشعر الإنسان بالإرهاق مع ضغط العمل ويكون في حاجة إلى راحة، ويكون هذا بالتقريب بعد سبع ساعات من الاستيقاظ المبكر، وهنا يدخل وقت صلاة الظهر فتؤدي دورها كأحسن ما يكون من بث الهدوء والسكينة في القلب والجسد المتعبين.

بعدها يسعى المسلم إلى طلب ساعة من النوم تريحه وتجدد نشاطه، وذلك بعد صلاة الظهر وقبل صلاة العصر، وهو ما نسميه « القيلولة ».

وقد قال عنها رسول الله ﷺ فيما رواه ابن ماجه عن ابن عباس « **استعينوا بطعام السحر على الصيام، وبالقيلولة على قيام الليل** ». وقال ﷺ : «**أقيلوا فإن الشياطين لا تقيل**».

وقد ثبت علميًا أن جسم الإنسان يمر بشكل عام في هذه الفترة بصعوبة بالغة، حيث يرتفع معدل مادة كيميائية مخدرة يفرزها الجسم فتحرضه على النوم، ويكون هذا تقريبا بعد سبع ساعات من الاستيقاظ المبكر، فيكون الجسم في أقل حالات تركيزه ونشاطه، وإذا ما استغنى الإنسان عن نوم هذه الفترة فإن التوافق العضلي العصبي يتناقص كثيرا طوال هذا اليوم ، ثم تأتي صلاة العصر ليعاود الجسم بعدها نشاطه مرة أخرى ويرتفع معدل « الأدرينالين » في الدم، فيحدث نشاط ملموس في وظائف الجسم خاصة النشاط القلبي، ويكون هنا لصلاة العصر دور خطير في تهيئة الجسم والقلب بصفة خاصة لاستقبال هذا النشاط المفاجئ، والذي كثيرا ما يتسبب في متاعب خطيرة لمرضى القلب للتحول المفاجئ للقلب من الخمول إلى الحركة النشطة.

وهنا يتجلى لنا السر البديع في توصية مؤكدة في القرآن الكريم بالمحافظة على صلاة العصر حين يقول تعالى: ﴿ حَـٰفِظُواْ عَلَى ٱلصَّلَوَٰتِ وَٱلصَّلَوٰةِ ٱلْوُسْطَىٰ وَقُومُواْ لِلَّهِ قَـٰنِتِينَ ﴾ [البقرة:٢٣٨] ، وقد ذهب جمهور المفسرين إلى أن الصلاة الوسطى هنا هي صلاة العصر،

ومع الكشف الذي ذكرناه من ازدياد إفراز هرمون « الأدرينالين » في هذا الوقت يتضح لنا السر في التأكيد على أداء الصلاة الوسطى، فأداؤها مع ما يؤدي معها من سنن ينشط القلب تدريجيا، ويجعله يعمل بكفاءة أعلى بعد حالة من الخمول الشديد ودون مستوى الإرهاق، فتنصرف باقي أجهزة الجسم وحواسه إلى الاستغراق في الصلاة، فيسهل على القلب مع الهرمون تأمين إيقاعهما الطبيعي الذي يصل إلى أعلاه مع مرور الوقت.

ثم تأتي صلاة المغرب فيقل إفراز « الكورتيزون » ويبدأ نشاط الجسم في التناقص، وذلك مع التحول من الضوء إلى الظلام، وهو عكس ما يحدث في صلاة الصبح تمامًا، فيزداد إفراز مادة « الميلاتونين » المشجعة على الاسترخاء والنوم، فيحدث تكاسل للجسم وتكون الصلاة بمثابة محطة انتقالية.

وتأتي صلاة العشاء لتكون هي المحطة الأخيرة في مسار اليوم، والتي ينتقل فيها الجسم من حالة النشاط والحركة إلى حالة الرغبة التامة في النوم مع شيوع الظلام وزيادة إفراز « الميلاتونين »، لذا يستحب للمسلمين أن يؤخروا صلاة العشاء إلى قبيل النوم للانتهاء من كل ما يشغلهم، ويكون النوم بعدها مباشرة، وقد جاء في مسند الإمام أحمد عن معاذ بن جبل لما تأخر رسول الله ﷺ عن صلاة العشاء في أحد الأيام وظن الناس أنه صلى ولن يخرج فقال رسول الله ﷺ : **« أعتموا بهذه الصلاة ـ أي أخروها إلى العتمة ـ فقد فضلتم بها على سائر الأمم ولم تصلها أمة قبلكم »** .

ولا ننسى أن لإفراز الميلاتونين بانتظام صلة وثيقة بالنضوج العقلي والجنسي للإنسان، ويكون هذا الانتظام باتباع الجسم لبرنامج ونظام حياة ثابت، ولذا نجد أن الالتزام بأداء الصلوات في أوقاتها هو أدق أسلوب يضمن للإنسان توافقا كاملا مع أنشطته اليومية، مما يؤدي إلى أعلى كفاءة لوظائف أجهزة الجسم البشري.

– نشرت مجلة « المجاهد » القاهرية في عدد رمضان ١٤٠٦ أبريل ١٩٨٦ مقالاً للدكتور عثمان الخواص أستاذ العظام يقول فيه :

أولا : إن أهم ما تعنى به أساليب التربية الحديثة، وما ينصح به علم الصحة الوقائي التمرينات الرياضية التي أصبحت تمارس وتؤدى في أوقات مخصصة شأنها شأن باقي المواد والدروس ...لما اتضح من أن التمرينات الرياضية هي الأساس في بناء الجسم

السليم الذي لا بد منه لوجود العقل السليم .. وأن أداء الصلاة خمس مرات كل يوم خير وسيلة لجني فوائد التمرينات الرياضية .. فأوقاتها أنسب الأوقات التي يوصى فيها بأداء التمارين .. فقبل شروق الشمس حيث الجو النقي وحيث الجسم ما زال متأثرًا بالنوم ... وفي الظهيرة حيث قد حل بالجسم تعب العمل ...وفي العصر حيث قارب يوم العمل أن ينتهي وأسرع إلى الجسم الكد والتعب. وفي الغروب حيث ينتهي ويبدأ الإنسان يستعد لراحة الليل .. وفي العشاء حيث يختم الإنسان يومه.

ثانيا : أما حركاتها فقد عرف أن القيام في الصلاة خير وسيلة لتنشيط الدورة الدموية التي تنشط كافة الأجهزة ، ولذا تعتبر الصلاة منشطة للهضم وفاتحة للشهية ونرى أن أوقاتها تتناسب وهذه الحكمة تناسبا تاما ... ففي الصباح قبل الإفطار ... وفي الظهيرة قبل الغذاء ... وفي العصر حيث الإنسان بين وجبتي الغذاء والعشاء ... وفي العشاء حيث يكون الهضم قويا. كذلك أمكن إبراء كثير من الأمراض المعدية وفي وقت مدهش بالنسبة لقصره ولكن بغض النظر عن جميع معجزات العلاج التي تمت في دنيانا هذه وما زالت هناك معجزات أخرى في إبراء المريض والأعرج والكسيح والأعمى لا يمكن تعليلها ولا ينفع فيها العلاج الطبي أو الجراحي أو السيكولوجي أو الاهتزازي ، فهناك آلاف من الحالات التي لم يجد فيها أشهر الأطباء وأشدهم فطنة أدنى بارقة أمل ، والتي تم فيها مع ذلك شفاء المرضى واستعادتهم للصحة والعقل من خلال معجزات الصلاة .

إن الصلاة تخلق ظاهرة غريبة : إنها تأتي بمعجزة فقد شاهدنا تأثير الصلاة في الحالات الباثولوجية إذ برئ كثير من المرضى من أمراض مختلفة متعددة كالدرن البريتوني والأخرجة الباردة والتهاب العظام والجروح القائحة والسرطان وغيره.

ثالثاً : أما فائدة الصلاة للإنسان من الناحية النفسية فأنها أكثر من أن تحصى وأهم من أن تذكر ... ففي الصلاة يتذكر الإنسان ربه وأن بيده سبحانه وتعالى الأمر كله وأن الإنسان في هذه الحياة لا يكافح وحده .. وأن للعالم خالقا بصيرًا حاكمًا عادلا ... فإذا ما ظلمه ظالم .. أو جار على حقه جائر ... فوض أمره إلى من تقوم السماوات والأرض بأمره.

وإذا حزبه أمر .. أو ضاقت به زحمتها ... لجأ إلى الله الذي وسعت رحمته كل شيء ... فمن يملك الأمر سواه ... ومن يقدر على كل شيء غيره.

إن هذا الإحساس يحيط الإنسان في حياته بجو من الهدوء والاطمئنان النفسي الذي يعينه على الاستمرار في حياته بصحة جسمية وراحة عقلية واطمئنان حسي. أما اختزالها في الذهن واستئثار المرء بها فإنه كفيل بخلق التوتر العصبي.

تقول الدكتورة « روز هفلردنج » المستشارة الطبية لمستشفي بوسطن: إن من الأدوية الشافية للقلق إفضاء الشاكي بمتاعبه إلى شخص يثق به.

وحين يتحدث المرضى عن متاعبهم بإسهاب وتفصيل ينتهي القلق من أذهانهم ، فإن مجرد إفضاء الشكوى فيه شفاء.

ولا يشترط أن يكون الشخص المفضي إليه طبيبا ، ومن رجال القانون، أو الدين وإنما المهم الإحساس بأن هذا الشخص يسمع ويحس ويعين ... فكيف إذا لجأ الإنسان إلى الله الذي يملك الأمر وبيده الخير كل الخير ؟ أفليس الإنسان إذا ما أقام الصلاة يكون بمنجاة من كل هذه الأمراض ؟ ﴿ أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ ٱللَّطِيفُ ٱلْخَبِيرُ ﴾ [الملك:١٤].

يقول الدكتور « ألكسيس كاريل » الحاصل على جائزة نوبل في كتابه (الإنسان ذلك المجهول) .

لعل الصلاة هي أعظم طاقة مولدة للنشاط عرفت إلى يومنا هذا ، وقد رأيت بوصفي طبيبا كثيرًا من المرضى فشلت العقاقير في علاجهم ، فلما رفع الطب يديه عجزًا وتسليمًا دخلت الصلاة فبرأتهم من عللهم .

« إن الصلاة كمعدن الراديوم مصدر للإشعاعات ومولد للنشاط، وبالصلاة يسعى الناس إلى زيادة نشاطهم المحدود حين يخاطبون القوة التي يغنى نشاطها » .

« إننا نربط أنفسنا حين نصلى بالقوة العظمى التي تهيمن على الكون ونسألها ضارعين أن تمنحنا قبسا منها نستعين به على معاناة الحياة ، بل إن القراءة وحدها كفيلة بأن تزيد قوتنا ونشاطنا ، ولن نجد أحدًا يضرع إلى الله جل وإلا عادت عليه الضراعة بأحسن النتائج » .

سر إعجاز الصلاة والسجود فيها : تحت هذا العنوان كتب الدكتور غريب جمعة مقالا « بالمجلة العربية » السعودية – العدد رقم (٢٢٤) السنة العشرون الصادر في رمضان ١٤٠٦هـ فبراير ١٩٩٦ يقول :

لم تحظ عبادة من العبادات بقدر ما حظيت به الصلاة من الاهتمام سواء في القرآن أو السنة حتى أصبحت عماد الدين ورأس العبادات وعلامة اليقين وأفضل القربات ومعراج الأرواح إلى جو ملائكي وأفق طهور .

وإذا تأملنا أكثر أركان الصلاة تكراراً وجدناه السجود حتى جعله الله من صفات من شرفهم بنسبتهم إلى ذاته العلية .

سؤال وجواب :

والسؤال الذي يطرح نفسه الآن هو : ماذا في السجود من المنافع التي جعلت له هذه المنزلة ؟

- يؤدي السجود إلى خفض ضغط الدم فكلما طالت فترة السجود ازداد انخفاض ضغط الدم .

وقد تكون الصلاة أهم عامل في ندرة الإصابة بضغط الدم في الركع السجود الخاشعين ، كما أنها قد تكون علاجاً للمصابين به .

- وتعتبر كثرة السجود بمثابة التمرين اليومي المنتظم والمتكرر لمراكز التحكم ومنتجاتها الموجودة بالشريان الأورطي والشريان البابي الأيمن ونظيره الأيسر فيؤدي إلى زيادة كفاءتها في تنظيم الدورة الدموية ، وبالتالي يستطيع الجسم أن يواجه أي تغيير في وضع أو اهتزاز دون الإصابة بالدوار الناتج عن مثل تلك الأحوال .

- يتعرض الإنسان خلال اليوم لمزيد من الشحنات الالكتروستاتيكية « الكهربائية الساكنة » . من الغلاف الجوى ، وهي تتركز على الجهاز العصبي المركزي ، ولا بد من التخلص منها حتى لا تؤدي إلى حدوث متاعب غير محتملة منها على سبيل المثال : الإحساس بالصداع وتقلصات عضلية وآلام بالرقبة .

وقد وجد أن وضع السجود هو أنسب الأوضاع للتخلص من هذه الشحنات لأنه بمثابة توصيل الجسم بالأرض التي تبددها وتمتصها تماماً ، وبهذا ينخفض الضغط الالكتروستاتيكى على المخ وينجو الركع السجود بفضل الله من الإصابة بالاضطرابات النفسية وانفصام الشخصية (الشيزوفيرينيا).

- يساعد السجود على نظافة الجيوب الأنفية بسحب إفرازاتها أولا بأول ، وبالتالي تقل فرصة التهاب هذه الجيوب .

أما الجيوب الفكية (نسبة للفك العلوي) فإنها في حالة السجود تسحب السائل الزائد فيها ، وهذا يساعد على تصفيتها أولاً بأول ، فلا يشعر المصاب بها بصداع ما بعد الظهر الذي يشعر به من يظل منتصب القامة طوال يومه . وكذلك الأمر بالنسبة للجيوب الإسفينية (Sphenoidal) والتصفوية (Ethmoidal) والجبهية (Frontal) .

– يزداد توارد الدم إلى المخ أثناء السجود فيزداد أداؤه وبالتالي يصله ما يلزمه من مواد غذائية وأكسجين ، ويؤدي وظيفته على أحسن وجه ؛ ومعروف أن المخ يمثل مركز التحكم في الجسم كله ؛ ويبدو تأثير عدم إمداد المخ بالدم الكافي واضحاً في الأشخاص الذين يقفون مدة طويلة كجنود الحراسة حيث يصابون بالإغماء المفاجئ .

وعلاجهم غاية في السهولة – وهو أن ينام الجندي على ظهره مع رفع القدمين أعلى من مستوى رأسه فيعود إليه وعيه بإذن الله .

– كما أن زيادة موارد الدم إلى منطقة الرأس يساعد على تنشيط الدورة الدموية بالوجه والرقبة ويكسبها نضارة وحيوية خاصة في الطقس البارد.

– وقد عرف أصحاب رياضة (اليوجا) أهمية وضع الرأس إلى أسفل فجعلوا من بين أوضاعها وضع الوقوف على الكتفين وهي رياضة من وضع البشر.

– يساعد وضع السجود على تخفيف الاحتقان بمنطقة الحوض وبالتالي يساعد على الوقاية من الإصابة بالبواسير وحدوث الجلطات بالأوردة ، والتي لا يخفي على أحد خطورتها .

– كما أنه يساعد على التخلص من الإمساك ويعتبر من أنسب الأوضاع لعلاج سقوط الرحم الخلقي لدى الإناث وقد اكتشفت فوائد هذا الوضع حديثاً ، ولهذا ينصح به أطباء النساء والتوليد في علاج بعض الأعراض ، وقد أطلقوا عليه وضع « الركبتين والصدر » .

معجزة الصلاة في الوقاية من مرض دوالي الساقين : تحت هذا العنوان نشرت مجلة « الإعجاز » السعودية في عددها الثاني إصدار جمادى الأولى ١٤١٧ أول بحث طبي يربط بين الصلاة كتشريع إسلامي وبين الوقاية من مرض دوالي الساقين ، الذي أثبت فيه بالدليل العلمي المدعم بالصور والجداول والوثائق أن الصلاة تقي من الإصابة بمرض دوالي

الساقين ، وأن إهمال الصلاة يلعب دوراً حيويًا في الإصابة بهذا المرض الشائع حدوثه بين الناس حيث تتراوح نسبة إصابته للناس بين ١٠ – ٢٠٪ . وقد حصل صاحبه – د. توفيق علوان – على درجة الماجستير بتقدير امتياز من كلية الطب (قسم الجراحة) جامعة الإسكندرية.

فقد قرر العلماء أن أهم عنصرين ضالعين في تدمير الأوردة السطحية وإبراز دوالى الساقين هما : العنصر الأول : هو تركيز أعلى للضغط على جداران الأوردة السطحية للطرفين السفليين عن طريق الوقوف بلا رحمة ولفترات طويلة .

العنصر الثاني : أن الوريد السطحي المؤهل للإصابة بالدوالي ، إنما يكون واقعاً من البداية تحت تأثير مرض عام في الأنسجة الرابطة ، يؤدي إلى إضعاف جدرانه إلى مستوى أقل من نظيره الطبيعي .

والآن يبدوا ظاهراً أنه بتكاتف هذين العنصرين معاً في شخص ما تكون النتيجة الحتمية هي إصابته بدوالي الساقين .

وهكذا فإن الصلاة تعد عاملاً مؤثراً في الوقاية من دوالي الساقين عن طريق ثلاثة أسباب :

الأول : أوضاعها المتميزة المؤدية إلى أقل ضغط واقع على الجدران الضعيفة لأوردة الساقين السطحية .

والثاني : تنشيطها لعمل المضخة الوريدية الجانبية ، ومن ثم زيادة خفض الضغط على الأوردة المذكورة .

الثالث : تقوية الجدران الضعيفة عن طريق رفع كفاءة البناء الغذائي بها ، ضمن دفعها لكفاءة التمثيل الغذائي بالجسم عموماً .

وصفوة القول : أن العبد إذا لجأ إلى الله تعالى لجوءًا صادق القلب والروح لا باللسان والكلام فقط كان الله معه ، فإذا صلى تكون صلاته فيها الخشوع الظاهر والباطن ، بهذا الأداء يتبين لنا بالدليل العملي أن الصلاة تعتبر مصحة نفسية وجسدية .

الصلاة تساعد على إفراز هرمون الشباب : أثبتت بحوث طبية مصرية أن أداء الصلاة هي من أهم المنشطات الطبيعية التي تساعد على إفراز هرمون الشباب ، (**الميلاتونين**) ،

وبالتالي تأخير أعراض الشيخوخة.

وقال الدكتور مدحت الشامي استشاري التغذية والميكروبيولوجي في بحث علمي أن السلوك الشخصي له أثر فعال في صناعة هذا الهرمون المهم داخل الجسم لمكافحة آثار الشيخوخة والتقدم في العمر ، كما أن تناول أطعمة معينة يلعب دورًا مهما في إفرازه وذكر أن صناعة هرمون الميلاتونين في الجسم لا تحتاج إلى استخدام العقارات الدوائية المصنعة بأشكالها المختلفة ، وإنما اتباع سلوك غذائي ومعيشي مريح مع الراحة النفسية التي توفرها العبادات والابتعاد عن المهيجات والعادات السلوكية الضارة.

وحول الإعجاز الطبي في الصلاة يؤكد د.حسام الدين أبو السعود أن الله – سبحانه وتعالى – فرض على عباده الصلاة ، وجعل لها أوقاتا محددة ، وهي خمس صلوات في اليوم والليلة ، وهناك صلاة السنن الراتبة عند كل صلاة بالإضافة إلى صلوات التطوع ، ويتضمن أداء الصلاة القيام ببعض الحركات التعبدية من الوقوف أمام الخالق – جل وعلا – في خشوع وذل مثل الوقوف في وضع القيام منتصبا، ثم الانحناء في حالة الركوع والسجود، والجلوس بعد ذلك في حالة التشهد مع تكرار هذه الحركات في كل ركعة من ركعات الصلاة وبصورة منتظمة ، وكل هذه الحركات التي يقوم بها الجسم تشتمل على تنشيط جميع أجزاء الجسم ، وتتضمن حركات رياضية منتظمة لجميع الأجزاء المفصلية، ومن ثم تعتبر تمرينات لتقوية عضلات العمود الفقري ، وتمنع تيبسه أو انحناءه ، وهو ما يقي من بعض أمراض الشيخوخة.

كما أن حركات الصلاة تقي من ضعف الأطراف ، وذلك بتحريكها بصورة منتظمة، وتقي من آلام الأطراف.(العرب أون لاين)

باحث طبي أمريكي: الصلاة تطيل الأعمار : في دراسة علمية نشرها الباحث الطبي الأمريكي، الدكتور دانيال هال، في أحد أعداد مجلة «أميركان بورد أوف فاميلي ميدسين» يقول : إنه أجرى تجارب على مئات الأشخاص واكتشف علاقة إيجابية بين طول العمر وممارسة الشعائر الدينية، وقال : إن المصلين يعيشون ٣ سنوات وشهرا واحدا زيادة كمعدل عن الذين لا يصلون «مع أن ظروفهم الصحية واحدة».

وذكر هال أن تأدية الصلاة «تبعث على ما يفرز نوعا من المكافحات في الجسم كفيلة بالقضاء على الكوليسترول المرتفع، وهي أرخص علاج لهذا المرض» كما قال.

وشرح أن التكاليف المرتفعة للعلاج من بعض الأمراض «تؤثر على الموازنة الشخصية مما يرفع نسبة التوتر العصبي لدى بعض الأشخاص فتسبب لهم مضاعفات مرضية، بينما تبعث الصلاة على الاطمئنان وتبث في الجسم سكينة تؤدي مع الوقت إلى علاج مماثل للذي تقدمه الأدوية المرتفعة الثمن» وفق تعبيره. وقدم الدكتور « هال » جردة مفصلة بأسعار بعض الأدوية في الصيدليات ومدى تأثيرها على المصروف الشخصي، وتوابع هذا التأثير على الصحة النفسية والعضوية، وقارنها بمدى ما تحققه الراحة النفسية الناتجة عن تأدية الصلاة بشكل دوري، فتوصل إلى أن ممارسة الشعائر الدينية أرخص وأكثر فعالية وتطيل الأعمار، ومع ذلك نصح في دراسته الراغبين بطول العمر باستشارة الطبيب عند كل طارئ صحي.

باحث هندي : الصلاة تحفظ القلب من أخطار النوبات الدموية والدماغية : كشف باحث هندي عن فوائد طبية هائلة في أداء الصلاة ، مؤكداً أنها أعظم عبادة يمارسها المسلم ببدنه ، وأشار الباحث الدكتور عبد الشكور عبد اللطيف في بحث أعده عن فوائد الصلاة الصحية والطبية إلى أن الصلاة تحفظ القلب من أخطار النوبات ، وتمنح الدماغ فرصة الدفاع عن نزيف المخ، كما تساعد الرئة للقتال على الميكروبات، وتدعم الكلية لتصفية الدم بإيصال الدم الوافر إليها.

وأوضح الباحث أن القلب عضو مهم في الجسم يبدأ عمله قبل ولادة الإنسان بتعسر إيصال الدم إلى وسائر الأعضاء العالية بوقوعها فوق مستوى القلب، وفي ركوع الصلاة وسجودها يجد القلب تخفيضاً لعمله.وفي حالة السجود يصب الدم إلى الرأس، وبهذا الانصباب تعمل عضلات عروق الدم في الدماغ، وتتقوى للدفاع عن النزيف الذي يحدث عند ارتفاع ضغط الدم.

ويشير الدكتور عبد الشكور إلى أن الجلوس بين السجدتين يحدث ضغطاً في عضلات الرجل إلى القلب ، ويقوم بدور مهم في الدورة الدموية. كما أن الوضوء يعمل على تبريد الجسم وتنشيط الوعي، ويؤكد الباحث أن الصلاة تنشط أعمال الرئة وتجعلها قوية لتقتل الجراثيم.(جريدة العالم الإسلامي العدد ١٩٣٦) .

الفوائد الصحية للصلاة

تحت هذا العنوان أفردت مجلة المجتمع الكويتية صفحاتها العديدة للحديث عن الفوائد

الصحية للصلاة وذلك من العدد ١٦٩٣ وحتى العدد ١٧٠٣بقلم الأستاذ يوسف أبو بكر المدني الذي كتب على صفحات المجتمع الصحي عن الفوائد الصحية للصلاة يقول:

١- تنشط الدورة الدموية : تكشف الدراسات العلمية الحديثة أن الصلاة لها دور مهم في تنشيط الدورة الدموية؛ لأن السجود يساعد على دفع الدم من الخلية اليمنى للقلب إلى الرئتين، ومن الخلية اليسرى إلى الدماغ وعضلات القلب عبر الوريد الأورطى.

وخلال السجود يقل عمل القلب مثلما يهبط الإنسان إلى الأماكن المنخفضة، كما يضمن السجود توفير جريان الدم إلى الرئتين. ولا يحصل للإنسان هذا التخفيف والتيسير إلا في السجود؛ لأن الأعضاء السفلى التي تقع تحت مستوى القلب مثل الكلية والمبيض والخصية والكبد والأمعاء وغيرها تكون فوق القلب في حالة السجود، هذا الوضع يساعد على تفريغ الدم الملوث بثاني أوكسيد كربون الماكث فيها إلى الخلية اليمنى العالية من القلب بواسطة الوريد المعروف « أنفيرير فيناكافا » (Inferior vena cava).

وفي حالة السجود يحدث ضغط هوائي مفرغ لتدفق الدم من الأرجل ومن سائر الأعضاء السفلية إلى جهة القلب، وأما في الحالة العادية فيصعب صعود الدم من الأرجل والأعضاء الباطنية إلى القلب.

وبالجملة فإن الصلاة التي تتضمن السجود والركوع والقيام والقعود تقوم بدور مزدوج مهم في الدورة الدموية لجريان الدم من القلب إلى الجوارح ومن شتى أنحاء الجسم إلى القلب.

ومن أهم أسباب المرض المسمى(دوالي الساقين) المكث الدائم للدم في الشرايين دون أن يرتفع إلى الأعلى بما يفقد توازن جريان الدم عبر الوريد الأورطى، وفي الجلوس بين السجدتين والتشهد يحدث ضيق على عضلات الرجل بالتصاق الساق والفخذ عند ثني الركبة، نتيجة لهذا الضغط والضيق يصعد الدم الموجود في الأرجل إلى القلب، بينما في سائر الأوقات لا يوجد هذا الدافع للصعود، وبعبارة أخرى فإن الجلوس بين السجدتين يعمل كقلب ثان خارجي في الدورة الدموية، والمكث القليل في الجلوس عند القيام من السجود أيضاً يحقق هذا الهدف. وتجدر الإشارة هنا إلى استحباب الاستراحة القليلة قبل القيام. كما أن حركات العضلات خلال المشي والعدْو وسائر النشاطات الجسدية تحدث ضغطاً يدعم صعود الدم إلى الجهة العليا.

ومن خصوصية الجلوس بين الصلاة ألا يحدث جريان الدم عكس اتجاه الصمامات في الشرايين التي تكون منفتحة إلى الأمام فقط. وإن جميع نشاطات الصلاة من القيام والركوع والسجود والجلوس تقوم بدور مهم في الدورة الدموية، وتمنح القلب حالة مريحة تشابه حالة القطار الذي ربط خلفه محركاً إضافيًا يسهم في تخفيف عمله، لذلك يساعد الركوع والسجود على إيصال الدم المحتوي على الغذاء والهواء من القلب إلى جميع أنحاء البدن، كما يدعمان معاً رجوع الدم الملوث بثاني أكسيد كربون إلى القلب والرئتين.

ومما يلفت النظر هنا ما نشاهده في مباريات كرة القدم عند إخفاق اللاعبين في إصابة الهدف، حيث يلقون أنفسهم في الميدان كما يسجد المصلي في الأرض، لكي تنشرح صدورهم من الضيق والحرج؛ لأن هذا السجود يخفف ضغط قلوبهم المجهدة، بما يكشف جريان الدم المختلط بالأكسجين إلى الدماغ والرئتين، لذا نراهم ينهضون من الأرض بعد لحظات؛ لأنهم إذا مكثوا قليلاً على هذه الحال تنتعش قلوبهم وترتاح أبدانهم.

وإذا لم ينهض هؤلاء اللاعبون من الاستلقاء يسرع إليهم الأطباء بأنابيب أكسجين ليستعيدوا قواهم. وفي هذه الآونة التي صارت الحياة كلها مسابقات ومباريات، يلزم على الجميع القيام بالسجود في أوقاته المعينة، كما قال الله تعالى: ﴿ إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ كَانَتْ عَلَى ٱلْمُؤْمِنِينَ كِتَٰبًا مَّوْقُوتًا ﴾ [النساء:١٠٣] .

ولا ينكر أحد من علماء البيولوجيا وأخصائيي الطب الدور الذي تقوم به الصلاة في تنشيط جريان الدم في الدورة الدموية وفي تخفيف عمل القلب المثقل، وفي انتعاش الدماغ والرئتين والحواس الخمس. ومن سنة النبي ﷺ أنه يضع يديه في السجود مبعدتين من جانب الصدر حتى يُرى بياض إبطيه، وعندما يبعد اليدين على هذا النحو يوسع الصدر وتنشرح الرئتان ويكثر احتواء الهواء فيهما، وفي هذه الحال يحدث فراغ للقلب ويجري الدم الملوث سهلاً إلى القلب من اليدين والبطن وسائر الأعضاء من منطقة الحوض حتى تتم تصفية الدم بسرعة عجيبة وبمقدار كبير، وهكذا عندما نرفع اليدين إلى المنكبين في بداية الصلاة وعند الركوع والارتفاع منه يوسع الصدر ويزيد مقدار الهواء إلى الرئتين ويتم تصفية الدم بمقدار هائل بوقت قصير.

٢- تقوية وظائف الكلى : تدل الدراسات الطبية الحديثة على أن جريان الدم إلى الكلى في جسم الإنسان ينخفض في حالة القيام أو عند ممارسته للتمارين الرياضة، بينما يزيد في حالة السجود أو عند الاضطجاع.

وفي ضوء هذه التجارب وجد العلماء أن تيار الدم إلى الكلى يقل عند القيام والجلوس بينما يزيد عند الركوع والسجود، وكشفت الدراسة التي أجريت بين القائمين طول النهار، أنه يقل فيهم مقدار جريان الدم إلى الكلى، كما لوحظ عليهم أن القيام تسبب في تقليل مقدار البول عندهم، وذلك نتيجة لما يسببه القيام من تخفيض سرعة تصفية الدم في الكُلْية.

وقد وجد الباحثون أن السبب في قلة جريان الدم إلى الكلية أثناء القيام هو حدوث الانقباض الطبيعي في الشرايين التي توصل الدم إلى الكُلْية، وذلك للدفاع عن الأخطار الناتجة من التيار الجارف للدم إلى الكُلْية في حالة القيام، حيث يصب الدم إليها حال كونها أسفل من القلب في هذا الوضع، وأن الجهاز العصبي هو الذي يسيطر على آلية انقباض الشرايين وتوسيعها حسب القيام والاضطجاع لكي لا تتلف الكلية من جراء تيار الدم الهائل.

ولم يتمكن العلماء أن يجدوا تفسيراً واضحاً لهذه الظاهرة العجيبة، ولكنهم يؤكدون أنه يقل مقدار الدم الذي يجري إلى الأعضاء السفلية في حالة القيام، بينما يزداد تياره عند السجود والاضطجاع، وعندما يتوافر تيار الدم إلى الكلية يحدث ضغط على غشائها وتزيد تصفية الدم فيها حيث يزيد مقدار البول أيضاً، وفي السجود هناك عامل مهم في زيادة كمية البول الناتجة ، وذلك لوفرة وصول الدم إلى الكُلْية.

السجود يساعد الكلى : لذا يزيد إفراز البول في حالة الركوع والسجود والاضطجاع، حتى نشعر برغبة في التبول بعد الصلاة.

وتضيق صدورنا إن قمنا لأداء الصلاة قبل تفريغ الحوصلة من البول، فتجدر هنا الإشارة إلى نهي الرسول عن الصلاة والمرء يدافع الأخبثين، لأن الصلاة تنشط إفراز البول ويشتد هذا الشعور خلال الصلاة، مما يؤدي إلى تشتيت ذهن المصلي بعيداً عن الصلاة.

هذه الظاهرة العجيبة تحدث نتيجة لعمل الهرمون المعروف ب Antiduretic Hormone الذي يحدد كمية إنتاج البول.

ويكشف التحليل المخبري للبول الزائد الذي أفرز عند السجود، أنه يقل فيه مواد الأملاح بينما تزيد فيه المياه والسوائل، لكي يمنع الجسم من إضاعة الأملاح اللازمة له؛

ولكن هذا البول الناتج من القيام من السجود يساعد على تصفية الجسم بإزالة الأمونيا وثاني أكسيد الكربون وسائر المواد الضارة عبر البول. وتظهر هنا أهمية السجود للمرضى الذين يعانون من خطورة حبس البول والذين يشكون من عدم إفرازه بالمقدار المطلوب بسبب خلل في الهرمون الذي يسيطر على إنتاج البول.

إدرار البول : وهناك علاج في الطب الحديث باستخدام الأدوية المدرة للبول للمرضى الذين يعانون من ضغط الدم العالي؛ لأن زيادة ضغط الدم تعرقل إفراز البول بوجود جهاز تطوعي في الجسم، ولا شك أن السجود يقوم بنفس الدور لهذه الأدوية في إفراز البول، حتى أن الرجل عندما يعمل قائماً أو قاعداً ساعات ثم يؤدي الصلاة التي تشمل السجود والركوع فإن ذلك يؤدي إلى تنشيط جريان الدم إلى الكلية مما يساعد على تصفية الدم عبر البول.فضلاً عما يساهم به السجود من توفير جريان الدم المحتوي على الأوكسجين إلى شتى أنحاء الجسم.

ولا شك أن خلايا جسم الإنسان إذا كثر وصول الأكسجين إليها تنشط العملية الحيوية Anabolism فيها، وفي الحالة الطبيعية للإنسان يجري الدم إلى الكلية بمعدل ١٢٠٠ مل لتر من الدم في الدقيقة، كما تستخدم ٢١ مل لتر من الهواء الطيب، ولا شك أن هذا المقدار يزيد عند السجود، ويصفي قدراً هائلاً من الدم ويطرح النفايات عبر البول.

٣- صلاة التهجد تساعد على تدفق الدم إلى الجانبين: لصلاة التهجد مكانة خاصة، بين سائر صلوات النوافل، حيث وردت أحاديث كثيرة في فضلها، حيث يناجي الإنسان ربه في سكون الليل والناس نيام فيذوق حلاوة المناجاة والأنس بالله، ومع ذلك فقد أثبت الطب الحديث وجود فوائد صحية لها.

وقبل أن أوضح الفوائد المادية لصلاة الليل، أبين الفوائد الصحية للنوم على الشق الأيمن، فقد أظهرت الدراسات الطبية أن الاضطجاع على الشق الأيمن أفضل من سائر أشكال النوم، مصداقاً لقول النبي ﷺ : « **إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة ثم اضطجع على شقك الأيمن..**». وعندما ينام الإنسان على جانبه الأيمن تكون الخلية الشمالية للقلب مرتفعة بقدر أربع سنتيمترات تقريباً. وإذا نظرنا إلى شكل القلب نرى أنه لا يقع في الصدر عموديًا تماماً؛ بل إنه يميل إلى اليسار عند جانبه الأسفل، بينما يميل جانبه

الأعلى إلى اليمين مقدار عشر درجات؛ لذا فإن النوم على الشق الأيمن يساعد في تدفق الدم من الخلية اليسرى العالية من القلب إلى سائر أنحاء الجسم عبر وريد الأورطى، بما يريح القلب لأن جميع الأعضاء تكون في أسفله أو في مستواه. هذه الراحة لا يشعر بها القلب في حالة القيام والجلوس والمشي؛ لأنه في هذه الأحوال يضطر القلب أن يضخ الدم إلى الأعضاء العالية بمقدار تسعين درجة.

وعند استلقاء الإنسان على الظهر يجري الدم إلى معظم أجزاء البدن بدون تعسر ما عدا جانب الجبهة من الرأس، لأن القلب يكون مساوياً للجسم، ولكن هذه الحالة لا تريح القلب كحالة الاضطجاع على الشق الأيمن، حيث يكون صمّام القلب مائلاً إلى الجانب الأيمن فيساعد على تدفق الدم.

ويعتقد بعض الناس أن القلب يرتاح إذا اضطجع الإنسان على الجانب الأيسر أيضاً، ولكن الطب أثبت عكس ذلك؛ لأن القلب يحتاج إلى بذل طاقة لكي يضخ الدم من الخلية اليسرى التي تكون في الأسفل إلى وريده الأورطي الذي يقع على ارتفاع عشر درجات منه، والدم في هذه الحالة لا يجري طبيعياً حسب قانون الجاذبية إلا إلى ٤٥٪ من أجزاء الجسم ؛ كما أن شكل وريد الأورطي يكون ملتوياً بعد خروجه من القلب، وبهذا الالتواء لا يتمكن من إيصال الدم إلى الجانب الأيمن للرأس وسائر الأعضاء.

وحينما نستخدم الوسادة عند النوم يكون الرأس عالياً عن مستوى القلب، وتظهر هنا الحكمة في عادة الرسول ﷺ بوضع الوسادة الخفيفة عند النوم أو وضع يده اليمنى تحت الخد الأيمن. أما بالنسبة لصلاة التهجد بعد استيقاظنا من النوم، فهي تساعد على تدفق الدم إلى الجانبين الأيسر والأيمن على السواء، وفي حالة السجود يخف عمل القلب في ضخ الدم إلى الرأس ، كما أن الدماغ والرئتين والعروق المرتبطة بالقلب وسائر الأعضاء الواقعة فوق الصدر تكون تحت مستوى القلب، مما يساعد على تدفق الدم لهذه الأعضاء، لذا تقوم صلاة التهجد بدور مهم في صحة للإنسان.

وهناك عروق وشرايين كثيرة تتشعب من القلب لإيصال الدم إلى أعضاء الجسم، وحسب طبيعة نظام وقوع هذه العروق والشرايين وأشكالها، فإنه يزيد جريان الدم فيها عند تأدية حركات الصلاة من سجود وقيام وقعود، وكذلك عند النوم على الجانب الأيمن.

وقد اكتشف الدكتور جون مانج الأستاذ بجامعة لوربول أن الجهة اليمنى للدماغ تقوم

بمهمات أكبر من الجهة اليسرى، ويدل هذا الاكتشاف على أن النوم على الشق الأيسر غير صحّي، كما أنه مخالف لطبيعة الجسم ؛ لأنه يؤدي إلى تقليل تدفق الدماء إلى الجهة اليمني للدماغ التي تحتاج إلى مقدار وافر من الدماء؛ لأنها هي التي تسيطر على معظم نشاطات الجسم.

وأما النوم طول الليل على الظهر أو على الجهة اليسرى فيعرقل وصول الدم إلى جميع أعضاء الجسم، ولا يعوضه إلا قيام الليل وصلاة التهجد.

وإذا أمعنا النظر في توقيت الصلوات المفروضة رأينا أن الفترات بينها تقصر وتزيد حسب تعب الإنسان ونشاطه. ففي بداية النهار حينما يكون الجسم مرتاحاً يكون عدد الركعات قليلاً، وفي نهاية النهار عندما يشعر الإنسان بالتعب والضجر والسآمة، تكون عدد الركعات كثيرة خلال فترات متقاربة، نفهم من هذا أن الصلاة تمنح الراحة والنشاط للجسم عند التعب والإعياء كما تنهى عن الفحشاء والمنكر.

فوائد قيام الليل الصحية:

جاء في كتاب « الوصفات المنزلية المجربة وأسرار الشفاء الطبيعية » وهو كتاب بالإنكليزية لمجموعة من المؤلفين الأمريكيين – طبعة ١٩٩٣، أن القيام من الفراش أثناء الليل والحركة البسيطة داخل المنزل والقيام ببعض التمرينات الرياضية الخفيفة، وتدليك الأطراف بالماء، والتنفس بعمق له فوائد صحية عديدة .

والمتأمل لهذه النصائح يجد أنها تماثل تماماً حركات الوضوء والصلاة عند قيام الليل ، وقد سبق النبي ﷺ كل هذه الأبحاث في الإشارة المعجزة إلى قيام الليل فقال: « **عليكم بقيام الليل، فانه دأب الصالحين قبلكم، وقربه إلى الله عز وجل ، ومنهاة عن الإثم ، وتكفير للسيئات ، ومطردة للداء من الجسد** »... أخرجه الإمام أحمد في مسنده والترمذي والبيهقي والحاكم في المستدرك عن بلال وابن عساكر عن أبي الدرداء، وأورده الألباني في صحيح الجامع برقم٤٠٧٩.

وعن كيفية قيام الليل بطرد الداء من الجسد فقد ثبت الآتي: " يؤدي قيام الليل إلى تقليل إفراز هرمون الكورتيزون (وهو الكورتيزون الطبيعي للجسد) خصوصاً قبل الاستيقاظ بعدة ساعات. وهو ما يتوافق زمنياً مع وقت السحر(الثلث الأخير من الليل)، مما يقي من الزيادة المفاجئة في مستوي سكر الدم، والذي يشكل خطورة على مرضى

السكر ، ويقلل كذلك من الارتفاع المفاجئ في ضغط الدم، ويقي من السكتة المخية والأزمات القلبية في المرضى المعرضين لذلك .

كذلك يقلل قيام الليل من مخاطر تخثر الدم في وريد العين الشبكي، الذي يحدث نتيجة لبطء سريان الدم في أثناء النوم، وزيادة لزوجة الدم بسبب قلة تناول السوائل، أو زيادة فقدانها، أو بسبب السمنة المفرطة وصعوبة التنفس مما يعوق ارتجاع الدم الوريدي من الرأس ، ويؤدي قيام الليل إلى تحسن وليونة عند مرضى التهاب المفاصل المختلفة، سواء كانت روماتيزمية أو غيرها نتيجة الحركة الخفيفة والتدليك بالماء عند الوضوء.

قيام الليل علاج ناجح لما يعرف باسم « مرض الإجهاد الزمني » لما يوفره قيام الليل من انتظام في الحركة ما بين الجهد البسيط والمتوسط، الذي ثبتت فاعليته في علاج هذا المرض .

ويؤدي قيام الليل إلى تخلص الجسد مما يسمي بالجليسيريدات الثلاثية (نوع من الدهون) التي تتراكم في الدم خصوصاً بعد تناول العشاء المحتوي على نسبة عالية من الدهون والتي تزيد من مخاطر الإصابة بأمراض شرايين القلب التاجية بنسبة ٣٢٪ في هؤلاء المرضى مقارنة بغيرهم، ويقلل قيام الليل من خطر الوفيات بجميع الأسباب ، خصوصاً الناتج عن السكتة القلبية والدماغية وبعض أنواع السرطان .

كذلك يقلل قيام الليل من مخاطر الموت المفاجئ بسبب اضطراب ضربات القلب لما يصاحبه من تنفس هواء نقي خال من ملوثات النهار وأهمها عوادم السيارات ومسببات الحساسية ، قيام الليل ينشط الذاكرة وينبه وظائف المخ الذهنية المختلفة لما فيه من قراءة وتدبر للقرآن وذكر للأدعية واسترجاع لأذكار الصباح والمساء. فيقي من أمراض الزهايمر وخرف الشيخوخة والاكتئاب وغيرها وكذلك يقلل قيام الليل من شده حدوث والتخفيف من مرض طنين الأذن لأسباب غير معروفة.

(أ. د. صلاح أحمد حسين- طب أسيوط - جريدة الأهرام ٢٧/ ٧/ ٢٠٠٤ بتصرف).

٤- **تخفيف مضاعفات مرض السكر** : كشفت التجارب الطبية أن النوم والاسترخاء يخففان المضاعفات الصحية التي يعانيها مرضى السكر، لأنهم يفقدون مزيداً من الألبومين عن طريق البول، عندما يقفون مدداً طويلة على أقدامهم، مما يعرضهم للعجز

والإعياء.

ولا شك أن السجود والركوع في الصلاة يمنحان نفس فائدة الاسترخاء لمرضى السكر، بما يقومان به من تأثير إيجابي في جسم الإنسان.

وقد أجريت التجارب على مرضى السكر الذين يقضون أوقاتاً طويلة في عملهم وهم واقفون على أقدامهم، وتم منحهم استراحات قصيرة أثناء العمل عن طريق تمديد أجسادهم باسترخاء، فوجد أن ذلك يمنحهم راحة جسدية، ويخفف من معاناتهم من المرض.

وتقوم الصلاة مقام الاستراحة بالنسبة لهؤلاء المرضى، وخاصة الذين لا يجدون فرصة للراحة والاضطجاع أثناء عملهم، فبأداء الصلاة بما فيها من سجود وركوع يتمكنون من إدراك فوائد الاستراحة أكثر مما يجدون من الاضطجاع.

ويشعر مرضى السكر بالألم في عضلات الأرجل بسبب تقلص شرايينها، وهذه الشرايين هي التي تدفع الدم من الساقين إلى القلب، ولكن عند مرضى السكر تكون هذه الشرايين تالفة. كما أن ضغط الدم يكون منخفضاً، ولذلك يمكث الدم في الأرجل ولا يصعد إلى القلب مرة أخرى لتنقيته ودفعه من جديد، ونتيجة لهذا يقل تيار الدم إلى الدماغ أيضاً، مما يتسبب في عجزه عن أداء الوظائف التي تسيطر على تقلص العضلات التي بدورها تتسبب في تقلص الشرايين لرد الدم إلى القلب، كما أن قلة الضغط تضعف عملية العضلات المسيطرة من المخ، حيث يصير المريض في وضع صعب.

وهنا تظهر فوائد الصلاة لمرضى السكر؛ لأن الجلوس في الصلاة يدعم إيصال الدم الذي في عروق الأرجل وشرايينها إلى القلب ومنه إلى الدماغ؛ لذا يمنع السجود الأعراض الجانبية لمرضى السكر.

وجدير بالذكر هنا أن مادة الألبومين لا توجد إلا في بول الرجال المتعبين الذين يكدون طوال النهار بدون استراحة، وأما بول الأصحاء فيكون خالياً من هذه الأملاح البروتينية، ولم يستطع العلم الحديث أن يفسر هذه الظاهرة علمياً.

والمصلي يتهيأ له بالسجود الحفاظ على مادة الألبومين، ومنعها من الخروج من الجسم عبر البول؛ لأن فقدانها يسبب الهزال.

وهكذا فإن الصلاة تمنح الكلى قوة الحواس للتمييز بين النافع والضار من الأملاح،

وتمهد الطريق لحفظ هذه المواد من الضياع.

وليس مناسباً لمرضى السكر، القيام الطويل والجلوس الدائم والرياضة الشاقة، إلا بعض الرياضات اليسيرة، ومن أبرزها الصلاة ؛ لأن الله لا يكلف نفساً إلا وسعها، ومن أهم أركان الصلاة، السجود ، وهو رياضة سهلة توفر للقلب الاستراحة وتسهل جريان الدم إلى الأعضاء، ولعلها أفضل من الاضطجاع بما يساعد على تخفيف السكر وإزالة أعراضه المرضية واضطراباتها، وبعبارة أخرى فإن الصلاة بعد كونها عبادة وطاعة لله في المقام الأول تعد من أفضل أنواع الرياضة للجسم، كما أنها أحسن طريق لراحة القلب .

٥- الصلاة مفيدة للحامل ومضرة للحائض : أثبتت الدراسات الطبية الحديثة أن حركات البدن والرياضة مثل الصلاة تفيد كثيراً النساء الحوامل، كما أنها تضر كثيراً الحائضات، لأن المرأة المصلية عندما تؤدي السجود والركوع يزيد جريان الدم إلى الرحم، بالإضافة إلى أن خلية الرحم والمبيض شبيهة بخلية الكبد التي تجذب كثيراً من الدماء.

ولا شك أن رحم الحامل يحتاج إلى الدماء الوفيرة لكي تغذي الجنين ولتصفية الملوثات من دمه، وعندما تؤدي الحامل الصلاة فإنها تساعدها في إيصال الدم بوفرة إلى الجنين.

أما الحائض إذا أدت الصلاة فإنها تسبب اندفاع الدم بكثرة إلى رحمها، مما يؤدي إلى فقدانه ونزوله في دم الحيض.

ويقدر حجم الدم والسوائل المفقودة من جسم المرأة أيام الحيض ب ٣٤ ملي لتر من الدم ومثله من السوائل، ولو أدت الحائض الصلاة فإنها تتسبب في هلاك الجهاز المناعي بجسمها؛ لأن كريات الدم البيضاء التي تقوم بدور مهم في المناعة، تضيع عبر دماء الطمث المفقودة من الجسم.

ونزيف الدم بصفة عامة يزيد من احتمالات العدوى بالأمراض، أما الحائضات فقد حفظهن الله سبحانه من العدوى بتركيز كريات الدم البيضاء في الرحم خلال الدورة الشهرية لكي تقوم بالمدافعة والحماية ضد الأمراض.

أما إن صلت المرأة أثناء الحيض فإنها تفقد الدماء بقدر هائل ، وتفقد معها كثيراً من كريات الدم البيضاء، مما يعرض سائر أعضاء جسمها مثل الكبد والطحال والغدة الليمفاوية والمخ للمرض، وتظهر هنا حكمة منع الصلاة أيام الحيض للنساء حتى

يطهرن، كما وصفه القرآن علي أنه أذى بقوله : ﴿ وَيَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَٱعْتَزِلُوا۟ ٱلنِّسَآءَ فِى ٱلْمَحِيضِ﴾ [البقرة:٢٢٢] .

بالإضافة إلى أن تحريك الجسم لا سيما في السجود والركوع، يزيد سيل الدماء إلى الرحم ويسهل فقدانه هباءً، بالإضافة إلى ما يسببه من نقص الأملاح المعدنية من الجسم.

وينصح الأطباء في فترة الطمث بالاستراحة وتناول الوجبات الغذائية، لكي لا يضيع من الجسم الدم وسائر الأملاح الثمينة، وهنا تتضح أيضاً حكمة منع الصوم أيضاً للنساء الحيض. كما يؤكد الطب على ضرر ممارسة الرياضة والأعمال الشاقة بالنسبة للحائض.

ومن الأعراض المرضية التي تصيب النساء قبل الطمث، الإعياء والألم في الشدي ووجع الظهر والأرجل والإمساك أو الإسهال والصداع والرغبة في التبول وغيرها، كما تكون المرأة عصبية في هذه المدة، وتشتد هذه الأعراض بين المرضى الذين يعانون من الربو والحساسية.

وللصلاة فوائد لا تحصى، إذا أداها من يعاني من الاضطرابات النفسية مثل النساء اللاتي اقترب موعد دورتهن الشهرية، كما أن الوضوء بالماء البارد يبرد الجسم والنفس والجهاز العصبي.

وفي أيام الحمل يزداد مقدار الدم المتدفق إلى الرحم، وعندما تتقدم أيام الحمل يزداد هذا المقدار، حتى أنه يصل إلى عشرين ضعفاً في أواخر نمو الأجنة.

وحسب نمو الجنين تكثر تصفية الدم Pulmonary Ventilation باندفاع الدم بوفرة إلى الرئتين، وتدعم الصلاة هذه العملية بإيصال الدم من الشرايين والعروق إلى الرئتين عبر القلب، كما تساعد في إيصال الدم إلى سائر الأعضاء أيضاً.

وبالنسبة للحامل فالرياضة الشاقة غير مناسبة، لأن الحركة الشديدة تسبب الإجهاض، أما الصلاة فتسهل أدائها للحامل وتخفف آلامها وقلقها وتوترها وسائر اضطراباتها الجسدية.

المرأة والولادة والتمارين: تحت هذا العنوان نقرأ هذه الفقرة من كتاب (الصلاة والرياضة والبدن) للأستاذ عدنان الطرشه:

في عصرنا الحاضر، تدخل الحامل إلى المستشفى للولادة وهي خائفة وقلقة ومتوترة

بسبب عدم ثقتها بنفسها وعدم سيطرتها على جسدها..

وهذا الخوف والتوتر سيسبب لها تقلص عضلاتها، وتقلص عضلاتها سيسبب لها الألم، والألم سيسبب لها من جديد الخوف، وهكذا تدور الدائرة.

ويحدث أحيانًا كثيرة، بسبب تقلُّص عضلات الحامل وعدم مرونة الأعضاء الأخرى التي تشترك في عملية الولادة، أن تتعسر ولادتها، فالجنين عليه أن يمر - بعد خروجه من الرحم - من الحوض ثم المهبل. يحاول المرور أولاً من الحوض فلا يستطيع . لأن الحوض غير مرن، وقد يكفي أحيانًا أن يتمدد شيئًا قليلاً فينزلق الجنين من خلاله، ولكن، يخبرها القائمون على عملية الولادة بأنه لا بد من إجراء عملية قيصرية (شق بطن) لإخراج الجنين وإنقاذه قبل أن يموت.

وفي حالة نجاح الجنين في المرور عبر الحوض، يكون قد بقي عليه أن يخرج من الفتحة المهبلية، وأحيانًا كثيرة يكون رأسه أكبر منها والمهبل غير قادر على التمدد، إذن لا بد من مداخلة جراحية وإحداث شق لتوسعة هذه الفتحة لإتاحة الفرصة أمام الجنين للخروج، وأيضًا لتفادي التمزق، وهذه المداخلة الجراحية (الشق) أخذت تحدث على نطاق واسع مع هذا الجيل الجديد من النساء وفي معظم بلدان العالم.

ولكن هذه الجراحة البسيطة خير من التمزق بكثير، وفي كلتا الحالتين يعود السبب إلى عدم مرونة الأعضاء ونعود بالتالي إلى السبب الرئيسي في ذلك ، ألا وهو قلة الحركة والتعود على الكسل والخمول.

وهذا ما جعل الأطباء وغيرهم ممن لهم علاقة بالأمر يقومون بوضع تمارين رياضية خاصة بالحامل، وإعداد برامج لفترة الحمل وكذلك لفترة ما بعد الولادة، للتعويض عن الحركة المفقودة والضرورية للحامل.

وتوضح عدة دراسات: أن ممارسة بعض هذه التمارين الخاصة بالحامل تسهل من عملية الحمل والولادة، والأطباء عامة ينصحون كل حامل بممارسة هذه التمارين، ولا يكاد مستشفى للولادة يخلو من بعض الرسومات والصور التي توضح بعض هذه التمارين.

وتوضح الدراسات: بأن مضاعفات الحمل وعدد الولادات القيصرية وتهتك الأنسجة

أثناء الولادة يكون أقل لدى السيدات اللاتي يمارسنها بالمقارنة بغير الممارسات.

وهكذا يتضح لنا أهمية التمارين الرياضية وضرورتها للمرأة الحامل، بقي أن نعرف أن الكثير من هذه التمارين يشبه تمامًا حركات الصلاة وهيئاتها..!
وهذه بعض منها.

تمارين رياضية للحامل مشابهة لحركات الصلاة

١- تمرين ميل الجذع للأمام وهو تمرين يشبه الركوع في الصلاة.



٢- تمرين القرفصاء والقيام وهو مشابه للنزول والقيام الذي يقوم به المصلي.

٣- هذا التمرين مشهور جدًّا في عالم تمارين الحامل وأكثر ما تُنصح الحامل بممارسته، ويسمى: وضع الصدر - الركبة Knee – Chest Position وهو كما يبدو بوضوح تمرين مشابه للسجود في الصلاة.



٤- تمرين الجلوس والاسترخاء وهو مشابه للجلوس في الصلاة.

إنهم يذكرون أن لكل تمرين من هذه التمارين فوائد بدنية متعددة تعود على الحامل، والسؤال الآن إذا كانت هذه التمارين المفيدة للحامل تشبه حركات وهيئات الصلاة، أفلا تحصل الحامل على هذه الفوائد نفسها أيضًا إذا حافظت على أداء الصلاة؟

والجواب، نعم بالتأكيد، خاصة إذا علمنا أن عدد مرات تكرار حركات الصلاة خمس أوقات في اليوم سيكون أكبر بكثير من عدد مرات تكرار هذه التمارين الرياضية.

ولو أن الأطباء أو الذين وضعوا هذه التمارين يعلمون أن جميع الحوامل يصلين هذه الصلاة لما وجدوا حاجة في وضع هذه التمارين ولاكتفوا بنصح الحامل بالمحافظة على الصلاة، ولأخبروا الحامل بأن صلاتها تغني عن هذه التمارين التي لو مارستها فإنها لن

تمارسها خمس مرات في اليوم كما تفعل مع الصلاة، ولكن الذين وضعوا هذه التمارين هم من غير المسلمين، وأكثر اللاتي يمارسنها هن من غير المسلمات، أي ليس لديهن هذه الصلاة حتى يؤدينها ويكتفين بها، إذن فملجأهن الوحيد هو هذه التمارين التي ينصحهن بها أطباؤهن.

أما المرأة المسلمة فلديها هذه الصلاة التي أنعم الله عليها بها، فهي إذا حافظت عليها عبادة لله عزَّ وجلَّ، فسيكون فضل الله عليها عظيمًا بأن يعجل لها هنا في الدنيا بفوائد بدنية كبيرة تكسبها بطريقة تلقائية، وتنفعها في حملها وولادتها وبعد طهارتها من النفاس، فضلاً عن المنافع والأجر العظيم في الآخرة.

فوائد الصلاة البدنية للحامل لفترة الحمل:

إذا كان لا بد من ذكر بعض الفوائد البدنية التي تكتسبها المرأة الحامل من الصلاة، فهذه أهم الفوائد البدنية والنفسية:

• تُكسب مرونة لمعظم أعضاء وعضلات الجسم، وتسهل حركة العمود الفقري مع الحوض مفصليًا للمحافظة على ثبات الجسم واعتدال قوامه.

• تنشيط الدورة الدموية في القلب والدماغ والشرايين والأوردة، مما يساعد في توصيل الغذاء إلى الجنين بانتظام عبر الدم، ويساعد أيضًا في نمو الجنين نموًا طبيعيًا.

• المحافظة على مرونة مفاصل الحوض وعضلات البطن حيث أن لها أكبر الأثر في قوام الأم الحامل.

• تحسين النغمة العضلية .

حيث تكون العضلة في حالتها الطبيعية منقبضة انقباضًا جزئيًا أي في حالة استعداد وتأهب للعمل فورًا، وهذا ما نسميه بالنغمة العضلية، وفقدان مجموعات محددة من العضلات لنغمتها تكون مسؤولة عن بعض التشوهات، كتفلطح القدمين، واستدارة الظهر... إلخ. وعدم وجود النغمة العضلية يجعل العضلة تبدأ الحركة من الصفر تقريبًا. ولا تكف العضلة عن نغمتها إلا في حالة الوفاة، كما أنها تصبح ضعيفة النغمة في حالة الشلل. وتحسن النغمة العضلية يزيد من كفاءة العضلة لأداء عملها بقدرة وكفاءة.

• رفع المعنويات وإكساب الثقة بالنفس، والسيطرة على الجسم، والقدرة على التركيز.

سئلت الدكتورة نجوى إبراهيم السعيد عجلان مدرسة بكلية طب جامعة طنطا،

وطبيبة النساء والولادة بمركز الرياض الطبي بالرياض – عن وجهة نظرها فيما يمكن أن تستفيده الحامل من الصلاة، فأجابت:

« إن السيدة الحامل – كما هو معتاد دائمًا وخاصة في الشهور الأخيرة – تكون مثقلة بالجنين، ولكن عندما تؤدي الصلاة فإن حركاتها تساعد على نشاط الدورة الدموية وعدم التعرض لدوالي القدمين، كما يحدث لبعض السيدات ».

إن معظم شكوى الحوامل هي عسر الهضم مما يجعل الإحساس بالانتفاخ والتقيؤ صعب الاحتمال، وفي الصلاة: الصحة بإذن الله والتغلب على عسر الهضم الذي يصاحب الحوامل، فالركوع والسجود يفيدان في تقوية عضلات جدار البطن، ويساعدان المعدة على تقلصها وأداء عملها على أكمل وجه.

وهناك تمرينات مفيدة للحامل قريبة الشبه تمامًا بحركات الصلاة التي تجعل أربطة الحوض لينة وخاصة في الأسابيع الأخيرة من الحمل، كما أنها تقوي عضلات البطن وتمنع الترهل.

كما أنه في الأسابيع الأخيرة للحمل هناك تمرينات تشبه تمامًا الركوع والسجود أثناء الصلاة، وهذه مهمة جدًا لدفع الجنين خلال مساره الطبيعي في الحوض كي تتم ولادة طبيعية بإذن الله.

وهذه الفوائد والمنافع التي تجنيها الحامل من صلاتها تعود عليها بالنفع أيضًا وقت الولادة، حيث تساعدها في تخطي هذه العملية بكل يسر وسهولة، وإنهائها في أقصر وقت ممكن بسبب ثقتها بنفسها وسيطرتها على جسمها، وقدرتها على التركيز طوال العملية بدلاً من الخوف والصراخ والحركات الفوضوية.

فوائد الصلاة البدنية لفترة ما بعد الولادة:

أما عن فوائد الصلاة البدنية لفترة ما بعد الولادة – أي بعد الطهارة وزوال المانع من الصلاة – أنها تكسب عضلات الحوض القوة، وكذلك عضلات البطن والصدر وبالتالي يتأثر العمود الفقري بهذا النشاط العضلي وينتصب معتدلاً.

كذلك مفاصل الحوض والأطراف تصبح أكثر مرونة واستعدادًا للحركة. مما يسمح للمرأة بالعودة إلى رشاقتها وجمالها وقوتها.

إذن، فالصلاة هي خير رياضة للبدن وخير تعويض عن الحركة المفقودة يمكن أن تمارسها الحامل دون أي خطورة أو خوف أو وجل، بل حتى دون استشارة الطبيبة كما هو مطلوب عند ممارسة التمارين الرياضية.

وعلى الحامل المحافظة على الصلاة وإذا أرادت الاستزادة من الحركة بتمارين الحامل فلا بأس بذلك ، بل يمكنها أيضًا الاستزادة من الصلوات فباب التنفل مفتوح ومستحب، خاصة إذا لم يكن لديها أي معرفة بالتمارين الرياضية.

أما في مدة النفاس حيث لا صلاة فيها فيستحب للمرأة ممارسة التمارين الرياضية الخاصة بهذه الفترة، وذلك من أجل أن تعود لها لياقتها البدنية.

تنبيه :

البعض يقارن بين الصلاة والتمارين الرياضية، والهدف منها ليس أن يترك الإنسان ممارسة هذه التمارين إذا كان محافظًا على أداء الصلوات، بل الهدف من عقد هذه المقارنات هو الكشف عن فوائد الحركات التي يؤديها المسلم في الصلاة، وهذا لا يتم إلا بتسليط الضوء عليها، وبيان أن هناك الكثير من التمارين الرياضية التي توصف كوقاية وعلاج، ويؤمن الناس بفوائدها البدنية والنفسية، إنما هي في الواقع مشابهة لحركات الصلاة.

وإذا كان من المتفق عليه بأن لهذه التمارين المشابهة لحركات الصلاة فوائد كثيرة، فمن الطبيعي إذن أن ينتج عن حركات الصلاة من الفوائد مثل ما للتمارين الرياضية المشابهة لها.

وبهذه الطريقة نستطيع أن نثبت فوائد وحركات وهيئات الصلاة.

ولا مانع من أن يمارس المسلم التمارين الرياضية، فذلك زيادة في الفائدة والقوة والمنعة، وخاصة المرأة، فهي مثلاً لا تستطيع أداء الصلاة في فترة الحيض والنفاس، بينما تستطيع ممارسة التمارين الرياضية.

فقد اهتم الإسلام بالرياضة وحث عليها، وكان النبي القدوة الحسنة لنا في ذلك. ولكن من الخطأ، بل ومن الخطورة بمكان أن تُترك الصلاة أو تُهمل على حساب ممارسة تمارين رياضية الكثير منها يشبه حركات الصلاة.

٦- الصلاة تخفف أحمال القلب وتنشط عمله: القلب هو المحرك الذي ينبض ويضخ

الدم طوال الحياة لأداء مهمة إيصال الهواء والغذاء إلى جميع أنحاء الجسم، وهناك أعضاء مهمة تقع أعلى من مستوى القلب ومنها الدماغ والعين والأذن واللسان والأنف واليدين وغيرها، ويتعسر على القلب إيصال الدماء إلى هذه الأعضاء العالية، لأنه يتطلب ضخها عكس جاذبية الأرض، وعندما يشتغل الإنسان بالأعمال الشاقة يحتاج القلب إلى سبعة أضعاف الطاقة والهواء.

وفي الصلاة عندما نركع أو نسجد يسهل على القلب ضخ الدم لوقوع الرأس تحت مستوى القلب، وفي السجود والركوع يجري الدم سهلاً ووافراً من الخلية اليسرى السفلية للقلب عبر الشريان الرئيسي المعروف بالأورطى إلى الرأس واليدين ثم إلى الرئتين عبر الشرايين المرتبطة بالخلية اليمنى السفلى للقلب، وعندما نرفع الرأس من السجود يجري الدم إلى البطن والكبد والطحال والكلى والأعضاء التناسلية والأرجل، كما يجري الدم من الرئتين عبر الوريد الرئوي إلى الخلية اليسرى العالية للقلب.

وعندما يقعد الإنسان طويلاً يحجز الدم في هذه الأوردة ولا يعود لعدم وجود تقلص في الأوردة كما يوجد في الشرايين، مما يؤدي إلى تورم في الأرجل.

وفي السجود والركوع يقع الكبد والأعضاء الباطنية فوق مستوى القلب، مما يؤدي إلى جريان الدم إلى القلب بسهولة أثناء رحلة عودة الدم الفاسد عبر الوريد الخلفي إلى الخلية اليمنى العالية للقلب ثم إلى الخلية السفلى ومنها إلى الرئتين، وبقلة الضغط في الخلية اليسرى العالية والرئتين يكون هذا التيار جارفاً ووافراً.

نتيجة لهذا يحدث ضغط في الدم بعد السجود في الجانب الأعلى للوريد الخلفي وفي الخليات العالية، ويدعم هذا الضغط صعود الدم إلى الأعلى من الأرجل، علاوة على هذا، فإنه أثناء الجلوس بين السجدتين يحدث تقلص في عضلات الرجْل ويزيد الضغط على الشرايين ويضخ الدم الزائد إلى أعلى، وعند المشي أيضاً تتعرض العضلات لمثل هذا الانقباض والتوسع.

ولكن عند جلوس التشهد يكثف هذا الانقباض ويساعد في جريان السوائل الليمفاوية إلي القلب.

والضغط عند توسيع القلب يكون عالياً عند القيام ومتوسطاً عند القعود ومنخفضاً عند الاضطجاع، وأما الضغط عند تقلص القلب فيرتفع عند القيام. ويحدث هذا التغير

بانعدام سيطرة الأعصاب على عروق الدماء عند الاضطجاع، وخلال ٣٠ ثانية من القيام تتقلص العروق ويرتفع الضغط.

نفهم من هذه الظاهرة أن القلب يتوسع عند الاضطجاع، وبالتالي فإنه يتوسع بقدر أكبر عند السجود، وبتوسع القلب يتوافر جريان الدم إلى عضلات القلب ويزيد قوته للضخ، وبمساعدة السجود يتمكن القلب من أن يحصل على هذه الميزة.

وفي السجود يصل الدم بوفرة إلى الكبد أيضاً عبر الوريد(الهياتك Hepatic) أكثر مما يصل عند الاضطجاع، ويزيد مثل هذا التيار إلى هذه الجهة بعد الطعام لتنشيط الهضم، وبهذا يكون السجود طريقاً لشفاء أمراض الكبد التي نتجت عن نقص جريان الدم إليه، كما يساعد على الهضم بوفرة الدماء. عن عائشة قالت : قال رسول الله ﷺ : « **أذيبوا طعامكم بذكر الله والصلاة ولا تناموا عليه فتقسوا له قلوبكم** » رواه ابن السني .

وبالجملة فإن السجود يخفف أحمال القلب بتدعيمه في دورته الدموية، كما يقوم بإيصال الدم إلى جميع أنحاء الجسم بدون أن يبذل طاقات كثيرة.وأما غير المصلين فلا يجدون أي تدعيم لضخ الدم الازدواجي، لا سيما إن كانوا يعملون طوال النهار قائمين أو جالسين.

وبالسجود يطهر الجسم أيضاً كما يطهر القلب، وكما تتطهر النفس. كما أن السجود يبعد الكسل والفتور والتعب والإعياء والغفلة والغضب، ويزيد النشاط والقوة الفكرية والعقلية ويشحذ الحواس، فضلاً عما يحسن السيرة والسلوك والكلام، ويلين القلب والنفس والعقل مثل الأرض الممطَرة بالغيث.

٧-الصلاة تقوي الرئة وتقيها من الأمراض: تصل الدماء الملوثة بثاني أكسيد الكربون من أنحاء الجسم إلى الحجرة السفلى للقلب ومنها تخرج إلى الرئتين عبر الوريد الرئوي، بينما تصل الدماء النقية بعد تبديل ثاني أكسيد الكربون إلى أكسجين إلى الغرفة العالية اليمنى للقلب ، وبواسطة الشرايين المهمة المسماة ب (Trunk Arteries) يعود الدم الصافي إلى جميع أجزاء البدن.

وقد قسم علماء « الفسيولوجي » الرئة إلى ثلاث مناطق: ففي المنطقة الأولى يكون ضغط الدم ضئيلاً جداً في حالة القيام حيث يكون شكله منقبضاً وملتصقاً؛ لذا توصف هذه المنطقة بالمنطقة الجدباء للرئة، ولا يقصد بذلك أنه لا تصل قطرة من الدم إليها أبداً؛

بل إنها تكون قليلة الدماء بالنسبة لسائر أجزاء الرئة.

وفي المنطقة الثانية يزداد قليلاً قدر الدم المتدفق إليها لوقوعها فوق مستوى القلب، وبذلك يجري الدم إليها بين وقت وآخر.

أما المنطقة الثالثة فيكون ضغط الدم كبيراً لوقوعها تحت مستوى القلب، لذلك تكون الشعيرات الدموية فيها موسعة ويجري فيها الدم. وتتفاوت هذه المناطق بين شخص وآخر، فنجد المنطقة الأولى من الرئة موسعة لدى الخطباء والمدرسين والذين ينفخون في البوق أو في آلات الموسيقى.

وفي حالة الاضطجاع تنعدم حدود هذه المناطق وتكون الرئة كاملة مثل المنطقة الثالثة التي يتوافر فيها تيار الدم، حيث تجري الدماء إلى جميع الجوانب.

أما في السجود فيجري الدم بمقدار هائل إلى المنطقة الأولى الجدباء للرئة التي تعاني من قلة الدم، حتى تؤدي مشاكل الجدب إلى عدم وصول الدماء.

ومن اللافت للنظر أن الصلاة فرضت خلال الأوقات التي يعمل فيها الإنسان وليس أوقات النوم، لذلك يكون السجود مهماً جداً بالنسبة لصحة الرئتين، وفي حالة السجود والركوع يجري الدم إلى جميع جوانب الرئتين ويتم استبدال الأكسجين بثاني أكسيد الكربون.

فعند السجود تتسع المنطقة الأولى والثانية للرئة وتكون مجالاً واسعاً لتنقية الدم. وعندما نرفع من السجود لا يرجع الدم إلى الحجرة السفلى اليمنى للقلب بسبب الصمامات التي تساعد على جريان الدم في اتجاه واحد. ولا شك أن الصلاة تمنح النشاط والحيوية للجسم بفضل السجود الذي يسهل عملية تنقية الدم بالرئتين بتسهيل الطريق لجريان الدم الهائل إليهما.

وقد أثبت الطب أن السرطان يجد طريقه للرئتين حينما ينقص الأكسجين من خلاياها، كما يؤدي هذا النقص إلى أمراض أخرى بسبب ضعف المناعة لعدم وصول الدم الكافي إليها، وتظهر هنا فائدة نوم القيلولة لصحة الإنسان.

وإذا قل وصول الدم إلى الرئة فإن داء السل يهاجم المنطقة الأولى، لأن الجراثيم التي تدخل إلى الرئتين ترتكز في المنطقة الوسطى للرئة، وإن أمكن إيصال الدم إليها بقدر وافر إلى جميع الخليات، فإن ذلك يؤدي إلى تنشيط قوة المناعة فيها، وهو ما يؤديه السجود.

وعند ممارسة الرياضة يزداد تدفق الدم إلى جميع جوانب الرئة، ويحتاج الجسم إلى قدر كبير من الأكسجين، ويحصل الجسم على بعض الفوائد، ولكن هذه الفوائد لا يمكن أن تعد من الإنجازات العظيمة لأن الجسم ينفق أقصى طاقته لهذا الغرض، وتكون هناك بعض الآثار السلبية مثل تلف العضلات.

أما في السجود والركوع فيحصل الإنسان على فوائد الرياضة، بدون أن يستهلك الطاقة الكبيرة ويبذل الجهد المضني.

وفي حالة السجود يحدث ضغط الأعضاء الباطنية على الحجاب الحاجز بين البطن والصدر ويضيق الصدر فيزداد الزفير، وعند الارتفاع من السجود يزداد الشهيق، وبذلك يقل قدر الهواء الماكث في خليات الرئة، وعندما يكرر السجود مرات في كل يوم، ينعدم الهواء الماكث فيها حتى تصفى الرئة تدريجياً، كما أن وضع اليدين في السجود بعيدتين عن الجوانب يوسع الصدر ويزيد الزفير والشهيق، بما يساعد على احتواء قدر كبير من الهواء تتم تنقيته ويحصل الجسم به على كثير من الأكسجين.

٨- تزيد من إفراز هرمونات « الكورتيسول » و « الألدو سترون » مما يقوي مناعة الجسم: تشير الدراسة التي أجراها (تكاها شينوبيوشي) العالم في قسم التحاليل بكلية الطب بجامعة هيروساكي اليابانية، إلى أنه في حالة القيام يزيد إفراز الهرمونات الضارة في الجسم ويقل إفراز الهرمونات النافعة. وأما في حالة الاضطجاع فيزيد إفراز الهرمونات النافعة، ويقل إفراز الضارة، ولا شك أن حالة السجود أيضاً تشابه حالة الاضطجاع في إفراز هذه الهرمونات، لذلك يمنح السجود الجسم فوائد صحية في وقت قصير، كما أنه ينشط القلب والدماغ والكلى والرئتين وسائر الأعضاء.

فالغدة الكظرية التي تقع على جانب الكلى تفرز ما فوق الـ ٣٠ هرموناً من جانبها الخارجي المعروف (cortex)) ، ومن أهم هذه الهرمونات(كورتيسول وألدو سترون) ، ومن مهمات كورتيسول تدعيم عملية تحليل البروتين والشحوم والكربوهيدرات في الجسم، كما ينشط هذا الهرمون مع سائر الهرمونات المناعة ضد الأمراض ويساعد في التئام الجروح، وسيلان الدم عبر الشرايين والعروق، فضلاً عن نشاطات العضلات. أما هرمون ألدوسترون فيساعد على الاحتفاظ بالصوديوم بالجسم وطرد البوتاسيوم، كما يدعم نشاط غدة الريق وغدة العرق والأمعاء. ومن أهم فوائد هرمون كورتيسول تحويل البروتينات إلى الكربوهيدرات والسكر إلى جليكوجين ليحفظ في الكبد، وعندما يقوم

الإنسان طويلاً ينخفض إفراز هذا الهرمون ويسبب متاعب للجسم.

أما عند أداء الإنسان للركوع والسجود بالصلاة فيزيد إفراز هذا الهرمون، وينشط الهضم ويحدث التوازن بين الطاقة والبروتين، ويقوم بجميع النشاطات التي تحفظ الجسم من التعب والإعياء وسائر الأزمات الصحية.

وعندما يقل إفراز هرمون كورتيسول في الجسم يقل في البول اليوريا والنيتروجين ويختل مقدار السكر في الدم والكبد وينقص قدر الجليكوجين، وإذا تم حقن هذا الهرمون بالجسم عالج هذه المشاكل كلها.

كما أن كورتيسول يلعب دوراً مهماً في دخول حامض أمينو إلى الكبد من سائر بلازما الخليات، وامتصاص هذه الحوامض من العظام وتسهيل الهضم في الأمعاء وانجذاب المواد الغذائية منها.

ويقوم هرمون كورتيسول بأعمال أخرى مثل إنتاج الجلوكوز في الكبد وتنشيط إنتاج الجليكوجين ونشاطات كيماوية أخري، كما يحتاج هذا الهرمون لإنتاج حوامض ألفاتية من الشحم الزائد، وتقوية النشاطات الهرمونية مثل هرمون (كاتا كولامين) اللازم لتحديد ضغط الدم وهرمون (ثيروكسين) الذي تحتاجه الأعمال البدنية العادية.

وإضافة إلى ذلك يقوم كورتيسول بدور مهم في إنتاج الحوامض النووية وأنزيمات أخرى عديدة، كما يعمل على الاحتفاظ بالأوضاع الطبيعة لجميع الأعصاب ونشاطاتها. وعندما يقل إفراز هذا الهرمون بقدر كبير يختل توازن الإنسان ويشعر بالإعياء والفتور والتعب والضعف في جميع البدن.

ويشعر الإنسان بالنشاط والحيوية عند الفجر لزيادة مقدار هرمون كورتيسول في جسمه، بينما يشعر بالتعب والفتور في المساء لنفاذه من البدن، وعند قلة الكورتيسول يحس الإنسان بالثقل في عظامه ويزيد الكالسيوم في الدم ويختل تحليل فيتامين (د) الذي يقوي الأسنان والعظام.

ويعتبر هذا الهرمون ضرورياً في تقليص عروق الدماء في حالة القيام، وفي حفظ ضغط الدم وتنشيط الدورة الدموية، وإن زاد هذا الهرمون بقدر هائل يكون أثره سلبياً أيضاً ويشعر الإنسان بالقلق والغيظ والغضب.

ويتسبب نقص كورتيسول في ضعف الهضم ونقص القوة التناسلية، وتزداد فترة

الدورة الشهرية عند النساء، كما يسبب زيادة مادة(لمفوسيت وإيسونوفيل Lymphocytes and eisinophils) في الدم ونقصان(ليكوسيت ونيوتروفيل Leucocytes and neutrophils)، مما يؤدي إلى اختلال جهاز المناعة، ويزيد من احتمال إصابة الجسم بالأمراض، ويستطيع المرء أن يدرك قدرة هرمون كورتيسول في الجسم بالأدوية وحبوب كورتيسون التي يعطيها الأطباء لمرضى الربو لتنشيط التنفس وتسهيله.

كما يتسبب انخفاض الهرمون في انسداد كريات الدم، والتهاب الجروح وتعفنها، وانخفاض ضغط الدم وزيادة هرمون الرينين في الدم ويسبب الخلل فيه، وزيادة ألدوسترون إلى مقدار هائل، مما يتسبب في حدوث ورم والتهاب في عروق الدماء.

وفي النهاية فإن هذه الدراسات السابقة تؤكد أن السجود والركوع يمنحان الجسم فوائد جمة في مجال الصحة والحيوية.

٩- الصلاة تنشط الوعي وتمنع الإغماء: عند السجود يميل الرأس إلى أسفل بدرجة ٤٠- ٦٠° فيصل الدم إلى الدماغ بغزارة .

كشفت أحدث التجارب العلمية أن الصلاة تزيد من وعي الإنسان وتمنعه من الإصابة بالإغماء ، فقد أثبتت دراستين علميتين أجريتا مؤخراً هذا الاكتشاف الطبي الكبير.

الدراسة الأولى أجريت تحت إشراف السيد « هاجل » مع جماعة من الأطباء البورتشوغيس، وشملت ١٢٥ شخصاً يعانون من مرض الإغماء، وتم تسجيل نبضات القلوب ومعدل ضغط الدم لهؤلاء المرضى قبل تناول طعام الإفطار وبعد تناوله، ثم طلب منهم الأطباء أن يتكئوا على السرير مدة أربعين دقيقة، فوجدوا أن ٥٢ منهم أصيبوا بالإغماء مرة أخرى، وعندما سمحوا لهم بالاضطجاع زالت عنهم أعراض المرض.

وأثبتت هذه الدراسة أن الإغماء يحدث حينما يتكئ المريض بدرجة ٦٠ إلى الوراء ويزول عنه الإغماء عند الاضطجاع، وبذلك يستطيع أي شخص إذا شعر أنه سيصاب بالدوار أو الإغماء فإنه يتمكن من التخلص منه بالاضطجاع أو بالاستراحة، ولكن الناس الذين يجهدون طوال النهار ويشتغلون بأعمال لا يجدون الفرصة فيها للاضطجاع فإن السجود يعطي لهم نفس فوائد الاضطجاع، وإن أدى الرجل صلاته المفروضة خلال أوقات عمله، فسوف يؤدي ذلك إلى تقليل احتمال إصابته بالإغماء، ويزيل عنه الغفلة

وعدم التركيز في العمل.

ويذكر أن هؤلاء المرضى الذين أصيبوا بالإغماء كانوا يعانون من أمراض أخرى مثل انخفاض ضغط الدم وعدم تقلص القلب بسبب كثرة جلوسهم متكئين.

وقد ثبت أن كثرة السجود تعتبر علاجاً احترازياً للإغماء، فالإغماء يحدث عند عدم وصول الدم الكافي إلى الدماغ لضعف القلب أو لقلة قوة التقلص للعروق التي توصل الدماء إلى الرأس، وعندما يقل تدفق الدم إلى الدماغ يشعر الإنسان بالدوار والإغماء، أما عند السجود حينما يميل الرأس إلى أسفل بدرجة ٤٠-٦٠° يصل الدم إلى الدماغ وفيراً ويزيل الأمراض التي تحدث بسبب قلة الدم.

أما الدراسة الثانية فقد أجريت على ٢٤ مريضاً بالإغماء (Syncope) بعد ما أجلسوهم وقاموا برفع رؤوسهم بدرجة ٧٥ درجة إلى الأعلى، ثم فحصوا دماءهم قبل حدوث الإغماء وبعد حدوثه، ووجدت المادة المخدرة بيتا إندورفين (Beta Endorphin) زائدة في دمائهم قبل الإغماء وناقصة بعده، وهذا يدل على أن القيام الطويل أو رفع الرأس المستمر يحدث حالة تشبه بتناول الإنسان لقدر قليل من المخدر، وأن ترك الإنسان للسجود وجعل رأسه مرفوعاً كل الوقت يصل به إلى مثل هذه الحالة، وأما السجود فيقي النفس والعقل من إنتاج هذه المخدرات أو الملوثات في الدم ، كما أنه يمنع نوبة القلب بتدعيم القلب للدورة الدموية.

كما أثبتت دراسة « هاجل » أن الذين لا يستكبرون أن يسجدوا أمام الله توجد في دمائهم مادة كيماوية مثل أيسو بروترنول، عندما ينخفض ضغط الدم بمقدار هائل تساعد هذه المادة على تقلص عروق الدماء وتوزيعه إلى جميع الأنحاء.

وكلما كشف العلم الحديث عن فوائد صحية للسجود بما يحدث في الجسم من تغييرات فسيولوجية، نسجد أمام الله العليم الحكيم الذي أوجب الصلاة على المؤمنين، ويزيد إيماننا ويتسع مجال معرفتنا ونفهم أن إكثار السجود ليس سبيلاً للسعادة الأخروية فحسب ، بل إنه يعطي فوائد جمة لاحتفاظ الإنسان بصحته ووقايته من الأمراض.

ملخص بأهم فوائد الصلاة البدنية العامة للجسم :

يمكن إجمال الفوائد الطبية البدنية للصلاة فيما يلي :

- يقف المصلي على قدميه منفرجتين بمسافة تحفظ عليه توازنه حين يهبط إلى

السجود، وحين ينهض واقفاً منه وهذه الوقفة تقوي الأعصاب.

ـ يرفع المصلي يديه في بدء الصلاة (تكبيرة الإحرام) إلى شحمتي أذنيه، وينزلهما، ثم يقرأ سورة الفاتحة وبعض الآيات من سورة أخرى، ثم ينحني راكعاً فارداً رجليه مع استواء الظهر في زاوية قائمة على الرجلين، ويذكر الله ببعض الكلمات المعروفة لديه، ثم يرتفع واقفاً، ثم يهوي إلى الأرض ساجداً ويذكر الله ببعض الكلمات المعروفة لديه أيضاً، ثم يجلس فترة وجيزة مطمئنة، ثم يسجد مرة أخرى، ثم يقوم واقفاً ليصل الركعة الثانية بالركعة الأولى أو(السابقة) ... والمصلي وهو يفعل هذه الحركات تتحرك عضلات جسمه انقباضاً وانبساطاً، سواء في الذراعين أو الرجلين، وتحريك المفاصل جميعها، وانطواء الفخذين على البطن يؤدي إلى تمدد البطن والصدر والأحشاء المرافقة، وأيضاً تتمدد عضلات الظهر.

– لقد ثبت للأطباء، والعامة كذلك، أن الإنسان الذي يتعود على الصلاة وعلى أدائها كما يجب أن تؤدي، منذ طفولته، يتقي العديد من أمراض الظهر، كالانزلاق الغضروفي، والتيبس.

– الانتظام مع أداء هذه الصلاة عدة مرات في اليوم (خمس مرات إجبارية) يؤدي إلى تنظيم أعمال التغذية، فيتمثل الطعام وتحترق الفضلات الضارة، ويتخلص الجسم من السموم المتخلفة عن هضم الطعام، وينجو من التسمم الغذائي، كما أنه ينجو من الكسل والإكثار من الأكل والنوم.

والمحافظة على أداء الصلاة في أوقاتها كل يوم أمر نصت عليه آيات القرآن الكريم .

قال الله تعالى : ﴿ حَـٰفِظُواْ عَلَى ٱلصَّلَوَٰتِ وَٱلصَّلَوٰةِ ٱلْوُسْطَىٰ وَقُومُواْ لِلَّهِ قَـٰنِتِينَ ﴾ [البقرة:٢٣٨].

وقال تعالى : ﴿ إِنَّ ٱلْإِنسَـٰنَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ ٱلشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ ٱلْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾ إِلَّا ٱلْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ ٱلَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ دَآئِمُونَ ﴾ [المعراج:١٩-٢٣].

– تحسين عمل القلب.
– توسيع الشرايين والأوردة، وإنعاش الخلايا.
– تنشيط الجهاز الهضمي، ومكافحة الإمساك.
– إزالة العصبية والأرق.

- زيادة المناعة ضد الأمراض والالتهابات المفصلية.
- تقوية العضلات وزيادة مرونة المفاصل.
- إزالة التوتر والتيبس في العضلات والمفاصل، وتقوية الأوتار والأربطة وزيادة مرونتها.
- تقوية سائر الجسم وتحريره من الرخاوة.
- اكتساب اللياقة البدنية والذهنية.
- زيادة القوة والحيوية والنشاط.
- إصلاح العيوب الجسمية وتشوهات القوام، والوقاية منها.
- تقوية ملكة التركيز، وتقوية الحافظة (الذاكرة).
- إكساب الصفات الإرادية كالشجاعة والجرأة.
- إكساب الصفات الخُلقية كالنظام والتعاون والصدق والإخلاص..

وما شابه ذلك.

- تشكل الصلاة للرياضيين أساسًا كبيرًا للإعداد البدني العام، وتسهم كثيرًا في عمليات التهيئة البدنية والنفسية للاعبين ؛ ليتقبلوا المزيد من الجهد خصوصًا قبل خوض المباريات والمنافسات.

- الصلاة وسيلة تعويضية لما يسببه العمل المهني من عيوب قوامية وتعب بدني، كما أنها تساعد على النمو المتزن لجميع أجزاء الجسم ، ووسيلة للراحة الإيجابية والمحافظة على الصحة .

- تؤمِّن الصلاة لمفاصل الجسم كافةً صغيرها وكبيرها حركة انسيابية سهلة دون إجهاد، وتؤمِّن معها إدامة أدائها السليم مع بناء قدرتها على تحمل الضغط العضلي اليومي. وحركات الإيمان والعبادة تديم للعضلات مرونتها وصحة نسيجها، وتشد عضلات الظهر وعضلات البطن فتقي الإنسان من الإصابة بتوسع البطن أو تصلب الظهر وتقوسه في الصلاة.

في الإسلام نظام ناجح كعلاج طبيعي لمن تجري لهم عمليات جراحية في العمود الفقري، ولمرضى العمود الفقري عموماً، فلقد قام د/ شفيق جودت الزيات أستاذ جراحة الأعصاب بكلية الطب (جامعة البصرة) بأبحاث أوصلته إلى ابتكار طريقة لجراحة الفقرات والانزلاق الغضروفي سنة ١٩٨٥م، وتم تسجيل هذا الابتكار في الأكاديمية الأمريكية بالولايات المتحدة تحت اسم (طريقة الزيات) .

والطريف في الأمر أن الصلاة كانت العلاج الطبيعي لهؤلاء الذين أجري لهم الدكتور / الزيات جراحات العمود الفقري بنسبة ١٠٠٪، وفي أسرع وقت شفي المرضى ومارسوا حياتهم بطريقة طبيعية.

- في حركات الصلاة إدامة للأوعية الدموية المغذية لنسيج الدماغ مما يمكنه من إنجاز وظائفه بشكل متكامل عندما يبلغ الإنسان سن الشيخوخة. إن للسجود في الصلاة الإسلامية أثر حسن في الأوعية الدماغية [Brain Vessels]، ومهماً جداً لوظائف الدماغ، وبالتالي يتقي المصلي بسجوده الكثير مما يعتري غيره من الاضطرابات العصبية الخطيرة التي تحدث نتيجة اضطرابات هذه الأوعية، مثل : انسدادها أو تمزقها.

- تحصى حركات الرأس المفاجئة في كل ركعة من ركعات الصلاة بست مرات، أي إنها تتكرر[١٠٢] مرة في الصلوات المفروضة يوميًا، ناهيك عن صلوات السنن والنوافل، وبالتالي تكون حركات الأوعية الدماغية ـ من انقباض وانبساط ـ كثيرة، فيؤدي هذا إلى مرونتها وتقوية جدرانها، وبالتالي ينجو المصلي من احتمالات تمزق أو نزف هذه الأوعية الدموية .

- تساعد الصلاة الإنسان على التأقلم مع الحركات الفجائية التي قد يتعرض لها كما يحدث عندما يقف فجأة بعد جلوس طويل مما يؤدي في بعض الأحيان إلى انخفاض الضغط، وأحيانًا إلى الإغماء. فالمداومون على الصلاة قلما يشتكون من هذه الحالة. وكذلك قلما يشتكي المصلون من نوبات الغثيان أو الدوار.

- وفي الصلاة حفظ لصحة القلب والأوعية الدموية، وحفظ لصحة الرئتين، إذ أن حركات الإيمان أثناء الصلاة تفرض على المصلي اتباع نمط فريد أثناء عملية التنفس مما يساعد على إدامة زخم الأوكسجين ووفرته في الرئتين. وبهذا تتم إدامة الرئتين بشكل يومي وبذلك تتحقق للإنسان مناعة وصحة أفضل.

- والصلاة هي أيضًا عامل مقوٍّ، ومهدئ للأعصاب، وتجعل لدى المصلي مقدرة للتحكم والسيطرة على انفعالاته ومواجهة المواقف الصعبة بواقعية وهدوء. وهي أيضًا حافز على بلوغ الأهداف بصبر وثبات.

هذه الفوائد هي لجميع فئات الناس: رجالاً ونساء، شيوخًا وشبابًا وأطفالاً، وهي بحق فوائد عاجلة للمصلي تعود على نفسه وبدنه، فضلاً عن تلك المنافع والأجر العظيم

الذي وعده الله به في الآخرة.

تنبيه هام جدا :

لكي تؤدي الصلاة ثمارها، يجب أن يتحقق المصلي بأمور، منها : تدبر كلام الله بالقلب واللسان معاً، فقد قال أمير المؤمنين علي (كرم الله وجهه) : (لا خير في صلاة لا فقه فيها) .

وقال الإمام أبو حامد الغزالي : (وتلاوة القرآن حق تلاوته هي أن يشترك فيها اللسان والعقل والقلب، فحظ اللسان تصحيح الحروف بالترتيب، وحظ القلب الاتعاظ والتأثر بالانزجار والائتمار، فاللسان يرتل والعقل يترجم والقلب يتعظ) .

وروى أبو داود والنسائي قول رسول الله ﷺ : « **إن العبد ليصلي الصلاة لا يكتب له سدسها ولا عشرها، وإنما يكتب للعبد من صلاته ما عقل منها** » .

إن المسلم الذي يؤدي صلاته على الوجه الأكمل لابد وأن يكون مستقر النفس هادئ الطبع، وذلك لأنه يثق في أن الله سيخفف عنه ما أنزل به من مشاق أو صعاب تواجهه في حياته، وهو واثق أيضاً في حكمة الله في كل أمر يقع له، ما دام خارجاً عن إرادته، والصلاة تُعوِّد المسلم على تحمل المشاق وتعلمه الصبر.

وقد ورد النص القرآني بهذا في قول الله تعالى : ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱسْتَعِينُواْ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ ﴾ [البقرة:١٥٣] .

كما أن الصلاة التي يؤديها المسلم على الوجه الأكمل تحقق له السكينة وتعوده على خاصية « استحضار الذهن » لأنه أثناء الصلاة يلقي كل مشاغل الدنيا وراء ظهره، ويدخل في الصلاة ليناجي الله، وكأنه يكلمه ويتحدث إليه.

ولفظة « الخشوع » في اللغة العربية أشمل من لفظة « السكون » ولكنها قريبة من معنى لفظة « السكينة » وقد نص القرآن العظيم على هذا بقول الله تعالى : ﴿ قَدْ أَفْلَحَ ٱلْمُؤْمِنُونَ ۝ ٱلَّذِينَ هُمْ فِى صَلَاتِهِمْ خَٰشِعُونَ ﴾ [المؤمنون:١ ، ٢] وبقوله أيضاً: ﴿ قُلِ ٱدْعُواْ ٱللَّهَ أَوِ ٱدْعُواْ ٱلرَّحْمَٰنَ ۖ أَيًّا مَّا تَدْعُواْ فَلَهُ ٱلْأَسْمَآءُ ٱلْحُسْنَىٰ ۚ وَلَا تَجْهَرْ بِصَلَاتِكَ وَلَا

تُخَافِتْ بِهَا وَٱبْتَغِ بَيْنَ ذَٰلِكَ سَبِيلاً ﴾ [الإسراء:١١٠] .

كما ثبت أن المداومة على الصلاة بأركانها الصحيحة تربي لدى المسلم القدرة على التركيز، سواء في الصلاة أم في أي عمل من أعماله العقلية والذهنية.

ليس هذا وحسب، بل ثبت بالتجربة ـ أيضاً ـ أن الصلاة تنشط الذاكرة في الإنسان، وتقي الذاكرة القديمة والذاكرة الحديثة من الفقدان. يقول علماء النفس المسلمين : الاسترخاء من الوسائل التي يستخدمها بعض المعالجين النفسيين المحدثين في علاج الأمراض النفسية، والصلاة خمس مرات (الفرائض فقط) في اليوم والليلة تمد المصلي بأحسن نظام للتدريب على الاسترخاء، وبالتالي يتخلص من التوتر العصبي الذي تسببه هموم الحياة اليومية ومشاكل الحياة المعيشية.

وصلاة الجماعة في الإسلام مهمة جدًا وقد رغب فيها رسول الله ﷺ بأحاديث عديدة وقد توصل العلم الحديث إلى أن هذا النمط من العبادة الجماعية يمكن تصنيفه في فئة العلاج الجماعي [Group Therapy] الذي يتواصل فيه المصلون ويتآزرون ويترابطون فيذهب على المصلي أي يضيق أو يشعر بالإكتئاب أو ما شابه هذا أو ذاك من الأزمات النفسية.

كما أن الصلاة الإسلامية تحقق للإنسان المسلم الوقاية من المعاصي والوقوع في الذنوب، ووقاية المجتمع أيضاً من أضراره ومخاطر معاصيه، لأن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر، كما أفاد بذلك القرآن المجيد، وإذا لم ينته المصلي عن فعل الفواحش والمنكرات، فإنه لم يتحقق بالصلاة ولم يحقق ثمرة لها.

إضافة إلى هذا ذاك، فإن الصلاة الجامعة(عيد الفطر وعيد الأضحى وأيام الجمع وصلوات الاستسقاء والخوف والجنازات وغيرها) تحقق مبدأ التكاتف والتوحد في المجتمع الإسلامي، فالكل في صفوف الصلاة المنتظمة يتجه إلى الله ويدعو بالخير لنفسه وللجميع.

وختاماً، فإذا كانت الألعاب السويدية الرياضية، وجلسات اليوجا، والاسترخاء، وخلوات التأمل، وغيرها، تؤدي إلى ذهاب القلب والهم والغم والتوتر عن نفس الإنسان، فإن أداء الصلاة بأركانها أداءًا سليماً في اليوم خمس مرات، أو يزيد كفيل بتحقيق

الأمن النفسي للمسلم، والوقاية من شر الأزمات النفسية، وعلاجها إذا تسللت إلى نفسه..

كما أن برامج الصلاة اليومي كفيل بمد المسلم بطاقة روحية ونفسية كبيرة تمكنه من ممارسة حياته المعيشية، فكرية وعقلية وعملية، بخفة ونشاط .. قال الله تعالى : ﴿ وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِٱلصَّلَوٰةِ وَٱصْطَبِرْ عَلَيْهَا ۖ لَا نَسْـَٔلُكَ رِزْقًا ۖ نَّحْنُ نَرْزُقُكَ ۗ وَٱلْعَـٰقِبَةُ لِلتَّقْوَىٰ ﴾ [طه:١٣٢] وقال رسول الله ﷺ : « جعلت قرة عيني في الصلاة » وفي الحديث أنه ﷺ كان إذا حزبه أمر صلى ، وكان حينما يقترب موعد الصلاة يقول : « يا بلال: أرحنا **بالصلاة »**. سسن أبي داود .

بل اتسعت الصلاة لتشمل شتى الفوائد والمنافع في الإسلام حتى قال رسول الله صلى الله عليه وسلم فيما رواه ابن عباس رضي الله عنهما : **« اللهم لا تدع فينا شقيًّا ولا محروماً »** ثم قال : **« أتدرون من الشقي المحروم؟ »** قالوا : لا يا رسول الله، قال : **« الشقي المحروم تارك الصلاة، لأنه لا حظ له في الإسلام »** .. صدق الله العظيم، وصدق رسوله الكريم.

*****

المصادر

- كتاب الاستشفاء بالصلاة للدكتور زهير رابح قرامي .

- كتاب (الصلاة والرياضة والبدن) لعدنان الطرشة .

- مجلة المجتمع الكويتية الأعداد من (١٦٩٣- ١٧٠٣) .

- مجلة المجاهد المصرية - عدد رمضان ١٤٠٦- أبريل ١٩٨٦.

- مجلة « الإعجاز العلمي » السعودية - العدد الثاني- إصدار جمادى الأولى ١٤١٧ .

- « المجلة العربية » السعودية العدد (٢٢٤) السنة العشرون – رمضان ١٤١٦هـ فبراير ١٩٩٦.

- مجلة الإصلاحِ العدد « ٢٩٦ ».

- جريدة العالم الإسلامي العدد(١٩٣٦) .

الانترنت:

- موقع أسرار إعجاز القرآن الباحث عبد الدائم الكحيل .

- موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة .

مقال الصلاة الإسلامية في المنظور الطبي الحديث للدكتور كارم السيد غنيم .

- موقع البلاغ دوت كوم .

- موقع العرب أون لاين .

*****



الفصل السابع

العلاج بالقرآن

قال تعالى : ﴿ وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۙ وَلَا يَزِيدُ ٱلظَّٰلِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴾ [الإسراء:٨٢] .

إن القرآن الكريم الذي أنزله الله تعالى على رسوله محمد ﷺ ليس فقط كتاب دين أو كتاب فقه، إنه كتاب جامع معجز جمع بين دفتيه كل صنوف العلم، وكل أشكال الحكمة، وكل دروب الأخلاق والمثل العليا، وكذلك كل تصانيف الأدب، وكما قال تعالى في سورة الأنعام ﴿ وَمَا مِن دَآبَّةٍ فِى ٱلْأَرْضِ وَلَا طَٰٓئِرٍ يَطِيرُ بِجَنَاحَيْهِ إِلَّآ أُمَمٌ أَمْثَالُكُم ۚ مَّا فَرَّطْنَا فِى ٱلْكِتَٰبِ مِن شَىْءٍ ۚ ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّهِمْ يُحْشَرُونَ ﴾ [الأنعام:٣٨] .

ومن بين ما جمع القرآن الكريم من علوم جمع أيضا علم الطب والشفاء ، فكان حقا هدى وشفاء ورحمة كما وصفه قائله جل وعلا : ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدْ جَآءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَآءٌ لِّمَا فِى ٱلصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴾ [يونس:٥٧] .

فالقرآن شفاء ورحمة لمن غمر الإيمان قلوبهم وأرواحهم، فأشرقت وتفتحت وأقبلت في بشر وتفاؤل لتلقى ما في القرآن من صفاء وطمأنينة وأمان، وذاقت من النعيم ما لم تعرفه قلوب وأرواح أغنى ملوك الأرض.

القرآن والقلق : إنه حقًا سد منيع يستطيع الإنسان أن يحتمي به من مخاطر كل الهجمات المتتالية على نفسه وقلبه، فيقي القلب من الأمراض التي يتعرض لها كما أنه ينقيه من الأمراض التي علقت به كالهوى والطمع والحسد ونزغات الشيطان والخبث والحقد..إلخ، فهو كتاب ومنهج أنزله رب العالمين على قلب محمد ﷺ ليكون لعباده هاديًا ونذيرًا وشفاءً لما في الصدور .

ومن المعلوم أن ترتيل القرآن حسب قواعد التجويد يساعد كثيرا على استعادة الإنسان لتوازنه النفسي، فهو يعمل على تنظيم النفس مما يؤدي إلى تخفيف التوتر بدرجة كبيرة ، كما أن حركة عضلات الفم المصاحبة للترتيل السليم تقلل من الشعور بالإرهاق ، وتكسب العقل حيوية متجددة .

يعيد الهدوء للنفس :

كانت نتائج الأبحاث التي أجريت على مجموعة من المتطوعين في الولايات المتحدة عند استماعهم إلى القرآن الكريم مبهرة، فقد تم تسجيل أثر مهدئ لتلاوة القرآن على نسبة بلغت ٩٧ ٪ من مجموع الحالات، ورغم وجود نسبة كبيرة من المتطوعين لا يعرفون اللغة العربية؛ إلا أنه تم رصد تغيرات فسيولوجية لا إرادية عديدة حدثت في الأجهزة العصبية لهؤلاء المتطوعين، مما أدى إلى تخفيف درجة التوتر لديهم بشكل ملحوظ ليس هذا فقط ، فلقد تمت تجربة دقيقة بعمل رسم تخطيطي للدماغ أثناء الاستماع إلى القرآن الكريم، فوجد أنه مع الاستماع إلى كتاب الله تنتقل الموجات الدماغية من النسق السريع الخاص باليقظة (١٣ - ١٢) موجة / ثانية إلى النسق البطيء (٨ - ١٨) موجة / ثانية وهي حالة الهدوء العميق داخل النفس، وأيضا شعر غير المتحدثين بالعربية بالطمأنينة والراحة والسكينة أثناء الاستماع لآيات كتاب الله، رغم عدم فهمهم لمعانيه !! وهذا من أسرار القرآن العظيم.

ولقد قام بهذه التجربة الأستاذ الدكتور أحمد القاضي بمدينة « بنما سيتي » بولاية « فلوريدا » الأمريكية وقد استخدم أجهزة المراقبة الإلكترونية لكي يصل إلى هذه النتائج.

ولكي يكون كلامنا موثقا وليس من قبيل السرد الأدبي فسنقوم بعرض نص الدراسة التي قام بها في الصفحات القادمة .

تأثير القرآن على وظائف أعضاء الجسم البشري وقياسه بواسطة أجهزة المراقبة الإلكترونية دراسة مقارنة - للدكتور أحمد القاضي الولايات المتحدة الأمريكية.

هناك اهتمام متزايد بالقوة الشفائية للقرآن والتي وردت الإشارة إليها في القرآن وفي تعاليم الرسول .وحتى وقت قريب لم يكن من المعروف كيف يحقق القرآن تأثيره ، وهل هذا التأثير عضوي أم روحي أم خليط من الاثنين معًا .

ولمحاولة الإجابة على هذا السؤال بدأنا في العام الأخير (والكلام على لسان الدكتور أحمد القاضي) إجراء البحوث القرآنية في عيادات « أكبر » في مدينة بنما سيتي بولاية فلوريدا. وكان هدف المرحلة الأولى من البحث هو إثبات ما إذا كان للقرآن أي أثر على

وظائف أعضاء الجسد وقياس هذا الأثر إن وجد . واستعملت أجهزة المراقبة الإلكترونية المزودة بالكمبيوتر لقياس أية تغيرات فسيولوجية عند عدد من المتطوعين الأصحاء أثناء استماعهم لتلاوات قرآنية. وقد تم تسجيل وقياس أثر القرآن عند عدد من المسلمين المتحدثين بالعربية وغير العربية، وكذلك عند عدد من غير المسلمين .وبالنسبة للمتحدثين بغير العربية، مسلمين كانوا أم غير مسلمين، فقد تليت عليهم مقاطع من القرآن باللغة العربية ثم تليت عليهم ترجمة هذه المقاطع باللغة الإنجليزية .

وفي كل هذه المجموعات أثبتت التجارب المبدئية وجود أثر مهدئ مؤكد للقرآن في ٩٧ ٪ من التجارب المجراة . وهذا الأثر ظهر في شكل تغيرات فسيولوجية تدل على تخفيف درجة توتر الجهاز العصبي التلقائي. وتفاصيل هذه النتائج المبدئية عرضت على المؤتمر السنوي السابع عشر للجمعية الطبية الإسلامية في أمريكا الشمالية والذي عقد في مدينة سانت لويس بولاية ميزوري في أغسطس (آب) ١٩٨٤ .

ولقد ظهر من الدراسات المبدئية أن تأثير القرآن المهدئ للتوتر يمكن أن يعزي إلى عاملين: العامل الأول هو صوت الكلمات القرآنية باللغة العربية بغض النظر عما إذا كان المستمع قد فهمها أو لم يفهمها وبغض النظر عن إيمان المستمع . أما العامل الثاني فهو معنى المقاطع القرآنية التي تليت حتى ولو كانت مقتصرة على الترجمة الإنجليزية بدون الاستماع إلى الكلمات القرآنية باللغة العربية.

أما المرحلة الثانية لبحوثنا القرآنية في عيادات « أكبر » فتضمنت دراسات مقارنة لمعرفة ما إذا كان أثر القرآن المهدئ للتوتر وما يصاحبه من تغيرات فسيولوجية عائدا فعلا للتلاوة القرآنية وليس لعوامل أخرى غير قرآنية مثل صوت أو رنة القراءة القرآنية العربية أو لمعرفة السامع بأن ما يقرأ عليه هو جزء من كتاب مقدس .

وبعبارة أخرى فإن هدف هذه الدراسة المقارنة هو تحقيق الافتراض القائل بأن الكلمات القرآنية في حد ذاتها لها تأثير فسيولوجي بغض النظر عما إذا كانت مفهومة لدى السامع.

وهذا البحث يضم تفاصيل ونتائج هذه الدراسة .

المعدات :

استعمل جهاز قياس ومعالجة التوتر المزود بالكمبيوتر ونوعه ميداك ٢٠٠٢ (ميديكال داتا أكويزين) والذي ابتكره وطوره المركز الطبي لجامعة بوسطن وشركة دافيكون في بوسطن. وهذا الجهاز يقيس ردود الفعل الدالة على التوتر بوسيلتين إحداهما الفحص النفسي المباشر عن طريق الكمبيوتر والأخرى بمراقبة وقياس التغيرات الفسيولوجية في الجسد. وهذا الجهاز متكامل ويضم المقومات التالية :

* برنامج للكمبيوتر يشمل الفحص النفساني ومراقبة وقياس التغيرات الفسيولوجية وطباعة تقرير النتائج

* كمبيوتر من نوع أبل ٢ أي مزود بقرصين متحركين وشاشة عرض وطابع .

* أجهزة مراقبة الكترونية مكونة من ٤ قنوات، قناتان لقياس التيارات الكهربائية في العضلات معبرة عن ردود الفعل العصبية العضلية وقناة لقياس قابلية التوصيل الكهربائي للجلد. وقناة لقياس كمية الدورة الدموية في الجلد وعدد ضربات القلب ودرجة حرارة الجلد .

وبالنسبة للتيارات الكهربائية في العضلات فإنها تزداد مع ازدياد التوتر والذي يسبب بدوره ازديادا في انقباض العضلات .ولقياس، هذه التغيرات يستعمل موصل كهربائي سطحي يوضع فوق عضلة الجبهة .

أما قابلية التوصيل للجلد فإنها تتأثر بدرجة إفراز العرق في الجلد فتزداد بازدياده وتقل بقلته ، والتوتر يزيد من إفراز العرق في الجلد ، وأما الهدوء وإزالة التوتر فيؤديان إلى نقصان الرطوبة في الجلد وبالتالي نقصان قابليته للتوصيل الكهربائي. ولقياس هذه التغيرات يستعمل موصل كهربائي حول طرف أحد الأصابع .

أما قياس كمية الدم التي تمر في الجلد إضافة إلى قياس درجة حرارة الجلد فيدل على مدى توسع شرايين الجلد أو انقباضها .

ويستعمل لقياس هذه التغيرات موصل كهربائي حساس يربط حول طرف أحد الأصابع وأية تغيرات في كمية الدم الجاري في الجلد تظهر مباشرة على شاشة العرض

إضافة إلى سرعة القلب. ومع زيادة التوتر تنقبض الشرايين فتنخفض كمية الدم الجاري في شرايين الجلد وتنخفض درجة حرارة الجلد وتسرع ضربات القلب .

ومع الهدوء أو نقصان التوتر تتسع الشرايين وتزداد كمية الدم الجاري في الجلد ويتبع ذلك ارتفاع في درجة حرارة الجلد ونقصان في ضربات القلب .

الطريقة والحالات المستعملة .

أجريت مائتان وعشرة تجارب على خمسة متطوعين صم ثلاثة ذكور وأنثيان ، تتراوح أعمارهم بين ١٧، ٤٠ سنة ومتوسط أعمارهم ٢٢ سنة .

وكل المتطوعين كانوا من غير المسلمين ومن غير الناطقين بالعربية. وقد أجريت هذه التجارب خلال ٤٢ جلسة علاجية تضمنت كل جلسة خمس تجارب وبذلك كان المجموع الكلي للتجارب ٢١٠. وتليت على المتطوعين قراءات قرآنية باللغة العربية الموجودة خلال ٨٥ تجربة، وتليت عليهم قراءات عربية غير قرآنية خلال ٨٥ تجربة أخرى، وقد روعي في هذه القراءات ، غير القرآنية أن تكون باللغة العربية المجودة بحيث تكون مطابقة للقراءات القرآنية من حيث الصوت واللفظ والوقع على الأذن ولم يستمع المتطوعون لأية قراءة خلال ٤٠ تجربة أخرى، وخلال تجارب الصمت كان المتطوعون جالسين جلسة مريحة وأعينهم مغمضة، وهي نفس الحالة التي كانوا عليها أثناء المائة وسبعين تجربة الأخرى التي استمعوا فيها للقراءات العربية القرآنية وغير القرآنية .

ولقد استعملت القراءات العربية غير القرآنية كدواء خال من المادة العلاجية (بلاسيبو) مشابه للقرآن حيث أنه لم يكن في استطاعة المتطوعين المستمعين أن يميزوا بين القرآن وبين القراءات غير القرآنية.

وكان الهدف من ذلك هو معرفة ما إذا كان للفظ القرآن أي أثر فسيولوجي على من لا يفهم معناه وإذا كان هذا الأثر موجودًا فهو فعلا أثر لفظ القرآن وليس أثرًا لوقع اللغة العربية المرتلة وهي غريبة على أذن السامع .

أما التجارب التي لم يستمع فيها المتطوعون لأية قراءة فكانت لمعرفة ما إذا كان الأثر

الفسيولوجي نتيجة للوضع الجسدي المسترخي أثناء الجلسة المريحة والأعين مغمضة .

ولقد ظهر بوضوح منذ التجارب الأولى أن الجلسات الصامتة التي لم يستمع فيها المتطوع لأية قراءات لم يكن لها أي تأثير مهدئ للتوتر، ولذلك اقتصرت التجارب في المرحلة المتأخرة من الدراسة على القراءات القرآنية وغير القرآنية للمقارنة .

ولقد روعي تغيير ترتيب القراءات القرآنية بالنسبة للقراءات الأخرى باستمرار فمرة تكون القراءة القرآنية سابقة للقراءة الأخرى، ثم تكون تالية لها في الجلسة التالية أو العكس .

وكان المتطوعون على علم بأن إحدى القراءات قرآنية والأخرى غير قرآنية ولكنهم لم يتمكنوا من التعرف على نوعية أية من القراءات في أية تجربة .

أما طريقة المراقبة في كل تجارب هذه الدراسة فاقتصرت على استعمال قناة قياس التيارات الكهربائية في العضلات وهي جزء من جهاز « ميداك » الموصوف أعلاه، مستخدمين في ذلك موصلا كهربائيا سطحيا مثبتا فوق عضلة الجبهة .

والمعايير التي تم قياسها وتسجيلها خلال هذه التجارب تضمنت متوسط الجهد الكهربائي في العضلة إضافة إلى درجة التذبذب في التيار الكهربائي في أي وقت أثناء القياس، ومدى حساسية العضلة للإنارة والنسبة المئوية للجهد الكهربائي في نهاية كل تجربة بالنسبة إلى أولها. وقد تم قياس وتسجيل كل هذه المعايير الكترونيا بواسطة الكمبيوتر .

والسبب في تفضيل هذه الطريقة للمراقبة هى أنها تنتج أرقاما فعلية دقيقة تصلح للمقارنة وللتقويم الكمي للنتائج .

وفي أية تجربة أو أية مجموعة من التجارب المقارنة اعتبرت النتيجة إيجابية لنوع العلاج الذي أدى إلى أقل جهد كهربائي للعضلة، لأن هذا اعتبر مؤشرًا لفعالية أفضل في تهدئة التوتر أو إنقاصه مقارنا بأنواع العلاج الأخرى المستعملة مع نفس المتطوع في نفس الجلسة .

النتائج :

كانت النتائج إيجابية في ٦٥٪ من تجارب القراءات القرآنية. وهذا يعني أن الجهد الكهربائي للعضلات كان أكثر انخفاضا في هذه التجارب مما يدل على أثر مهدئ للتوتر، بينما ظهر هذا الأثر في ٣٣٪ فقط من تجارب القراءات غير القرآنية .

وفي عدد من المتطوعين أمكن تكرار هذه النتائج كالإيجابية للقراءات القرآنية بالرغم من إعادة تغيير ترتيبها بالنسبة للقراءات الأخرى مما أكد الثقة في هذه النتائج .

مناقشة النتائج والاستنتاج من الدراسة :

لقد أظهرت النتائج المبدئية لبحوثنا القرآنية في دراسة سابقة أن للقرآن أثرًا إيجابيًا مؤكدا لتهدئة التوتر، وأمكن تسجيل هذا الأثر نوعا وكما. وظهر هذا الأثر على شكل تغيرات في التيار الكهربائي في العضلات، وتغيرات في قابلية الجلد للتوصيل الكهربائي، وتغيرات في الدورة الدموية وما يصحب ذلك من تغير في عدد ضربات القلب وكمية الدم الجاري في الجلد ودرجة حرارة الجلد .

وكل هذه التغيرات تدل على تغير في وظائف الجهاز العصبي التلقائي والذي بدوره يؤثر على أعضاء الجسد الأخرى ووظائفها. ولذلك فإنه توجد احتمالات لا نهاية لها للتأثيرات الفسيولوجية التي يمكن أن يحدثها القرآن .

وكذلك فإن من المعروف أن التوتر يؤدي إلى نقص المناعة في الجسم واحتمال أن يكون ذلك عن طريق إفراز الكورتيزول أو غير ذلك من ردود الفعل بين الجهاز العصبي وجهاز الغدد الصماء ولذلك فإنه ومن المنطق افتراض أن الأثر القرآني المهدئ للتوتر يمكن أن يؤدي إلى تنشيط وظائف المناعة في الجسم، والتي بدورها ستحسن من قابلية الجسم على مقاومة الأمراض أو الشفاء منها وهذا ينطبق على الأمراض المعدية والأورام السرطانية وغيرها .

كما أن نتائج هذه التجارب المقارنة تشير إلى أن كلمات القرآن بذاتها وبغض النظر عن مفهوم معناها، لها أثر فسيولوجي مهدئ للتوتر في الجسم البشري .

ومن الجدير بالذكر في هذا المقام أن هذه النتائج المذكورة هي النتائج المبدئية لعدد محدود من التجارب المجراة على عدد صغير من المتطوعين.

وبرنامج البحوث القرآنية مازال مستمرًا لتحقيق عدد من الأهداف نذكر منها التالي:

إجراء عدد أكبر من التجارب على عدد أكبر من المتطوعين لتأكيد النتائج الحالية.

مقارنة أثر الكلمات القرآنية بأثر المعاني القرآنية سواء باللغة العربية أو المترجمة.

مقارنة تأثير الآيات المختلفة من القرآن مثل آيات الترغيب وآيات الترهيب.

مقارنة تأثير القرآن بتأثير الوسائل العلاجية الأخرى المستعملة حاليا لتهدئة التوتر.

اختبار أثر القرآن العلاجي الطويل المدى على وظائف المناعة في الجسم سواء منها المتعلق بالخلايا أو الأجسام المضادة في الدم.

اختبار أثر القرآن العلاجي في حالات مرضية معينة وخاصة الحالات البدنية منها، وتمحيص هذا الأثر بالطرق العلمية الدقيقة.

ويتضح من المذكور أعلاه أن هذا البرنامج للبحوث القرآنية برنامج طويل ومعقد وسيتطلب عددا من الدراسات المستقلة وسيستغرق عددا من السنين لإتمامه. ولكنه كذلك موضوع في غاية من الأهمية ويبشر بنتائج طيبة نرجو أن تكون لها فائدة عملية مجزية.

يشفي من الأمراض

لا نظن أن هناك على وجه الأرض من ينكر أن القرآن يزيل أسباب التوتر، ويضفي على النفس السكينة والطمأنينة، فهل ينحصر تأثير القرآن في النفوس فقط ؟ إن الله تعالى يقول في سورة الإسراء ﴿ وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۙ وَلَا يَزِيدُ ٱلظَّٰلِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴾ [الإسراء:٨٢].

إذن فالقرآن شفاء بشكل عام كما ذكرت الآية، ولكنه شفاء ودواء للمؤمنين المتدبرين لمعاني آيات الله، المهتدين بهدى منه سبحانه وتعالى وبسنة النبي ﷺ، أولئك المؤمنون هم

الذين جاء عنهم في سورة الأنفال : ﴿ إِنَّمَا ٱلْمُؤْمِنُونَ ٱلَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ ٱللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ ءَايَٰتُهُۥ زَادَتْهُمْ إِيمَٰنًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ۝ ٱلَّذِينَ يُقِيمُونَ ٱلصَّلَوٰةَ وَمِمَّا رَزَقْنَٰهُمْ يُنفِقُونَ ۝ أُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُؤْمِنُونَ حَقًّا ۚ لَّهُمْ دَرَجَٰتٌ عِندَ رَبِّهِمْ وَمَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ ﴾ [الأنفال٢-٤] .

وإذا تساءلنا كيف يكون القرآن شفاءً للبدن ؟ فإنه من المعلوم طبيا بصورة قاطعة أن التوتر والقلق يؤديان إلى نقص في مناعة الجسم ضد كل الأمراض، وأنه كلما كانت الحالة النفسية والعصبية للإنسان غير مستقرة كلما كانت فرص تعرضه لهجمات الأمراض أكثر،وهكذا تتضح لنا الحقيقة جلية.

فالقرآن شفاء بدني كما أنه شفاء روحي ونفسي، لأنه يعمل على إعادة توازن الجهاز النفسي والعصبي للمؤمن باستمرار قراءته والاستماع إليه وتدبر معانيه، وبالتالي يزيد من مناعة جسمه ويؤمن دفاعاته الداخلية، فيصبح في أمان مستمر من اختراقات المرض له بإذن الله، ويقاوم بتلك القوى النورانية المتدفقة الميكروبات والجراثيم التي تهاجم في كل لحظة جسمه بضراوة في موجات متتالية رغبة في إسقاطه في براثن المرض.

*****

العين والحسد

قال تعالى : ﴿ وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ﴾ [الفلق:٥] .

تعريف العين :

لغة :

عان فلاناً يعينه إذا أصابه بعينه، فهو معين، ومعيون؛ ورجل عائن، ومعيان، وعيون.

اصطلاحا :

نظر باستحسان، مشوب بحسد، من خبيث الطبع، يحصل للمنظور منه ضرر.

أقسام العين :

- العين المعجبة .
- العين الحاسدة .
- العين القاتلة .

الإصابة بالعين إما أن تكون من عين إنسية أو عين من الجن ، فالجن يصيبون بالعين كإصابة الإنس أو أشد ، ففي سنن النسائي عَنْ أَبِي نَضْرَةَ عَنْ أَبِي سَعِيدٍ قَالَ : كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَتَعَوَّذُ مِنْ عَيْنِ الْجَانِّ وَعَيْنِ الإنسِ فَلَمَّا نَزَلَتِ الْمُعَوِّذَتَانِ أَخَذَ بِهِمَا وَتَرَكَ مَا سِوَى ذَلِكَ .

وتنقسم العين إلى ثلاثة أقسام ، وهذا تقسيم افتراضي وليس قطعي :

العين المعجبة : إن النفس إذا ما أفرطت في الإعجاب بنعمة من النعم أثرت فيها وأفسدتها بإذن الله تعالى ما لم يبرك صاحبها ، يقول تعالى في سورة الكهف : ﴿ وَلَوْلَآ إِذْ دَخَلْتَ جَنَّتَكَ قُلْتَ مَا شَآءَ ٱللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِٱللَّهِ ۚ إِن تَرَنِ أَنَا۠ أَقَلَّ مِنكَ مَالاً وَوَلَدًا ﴾ [الكهف : ٣٩] .

ويقول ﷺ : « إذا رَأَى أَحَدُكُمْ مِنْ أَخِيهِ مَا يُعْجِبُهُ فَلْيَدْعُ لَهُ بِالْبَرَكَةِ » جزء من حديث

رواه أبن ماجه .

يقول ابن حجر : إن العين تكون مع الإعجاب ولو بغير حسد ولو من الرجل المحب ومن الرجل الصالح ، وإن الذي يعجبه الشيء ينبغي أن يبادر إلى الدعاء للذي يعجبه بالبركة فيكون ذلك رقية منه ا.هـ.

العين الحاسدة : تخرج العين من نفس حاسدة خبيثة ، خبيث صاحبها ، وهي في الأصل تتمني زوال النعمة التي أنعم الله بها على المحسود , يقول الله تعالى : ﴿ وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ ٱلْكِتَـٰبِ لَوْ يَرُدُّونَكُم مِّنۢ بَعْدِ إِيمَـٰنِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا مِّنْ عِندِ أَنفُسِهِم مِّنۢ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ ٱلْحَقُّ ﴾ [البقرة: ١٠٩] .

أيا حاسداً لي على نعمتي ... أتدري على من أسأت الأدب

أسأت على الله في حكمه ... لأنك لم ترض لي ما وهب

فأخزاك ربي بأن زادني ... وسد عليك وجوه الطلب

العين القاتلة (السمية) : تخرج العين من العائن إلى المراد إعانته بقصد الضرر ، قال الكلبي : كان رجل من العرب يمكث لا يأكل يومين أو ثلاثة ، ثم يرفع جانب من خبائه فتمر به النعم فيقول : ما رعى اليوم إبل ولا غنم أحسن من هذه ، فما تذهب إلا قريبا حتى يسقط منها طائفة ، فسأل الكفار هذا الرجل أن يصيب رسول الله ﷺ بالعين ويفعل به مثل ذلك ، فعصم الله تعالى نبيه وأنزل قوله تعالى : ﴿ وَإِن يَكَادُ ٱلَّذِينَ كَفَرُوا۟ لَيُزْلِقُونَكَ [illegible] ﴾ [القلم:٥١] .

وعند أحمد عَنْ أَبِي ذَرٍّ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ : « إِنَّ الْعَيْنَ لَتُولِعُ بِالرَّجلِ بِإِذْنِ اللهِ حَتَّى يَصْعَدَ حَالِقًا ثُمَّ يتَرَدَّى مِنْه » .

فقد يصاب الإنسان بعين سمية في رأسه فتتلف خلايا مخه فيصاب بالجنون ، أو قد يصاب الإنسان بعين سمية في نفسيته فيجهد من الضيق والحزن والكآبة وتضيق عليه الأرض بما رحبت فمثل هذا يخشى عليه من الانتحار والعياذ بالله .

يقول ابن القيم في كتابه « بدائع الفوائد » عندما تعرض لتفسير « سورة الفلق » :

فلله كم من قتيل وكم من سليب وكم من معافى عادى مضني على فراشه يقول طبيبه لا أعلم داءه ما هو ، فصدق ليس هذا الداء من علم الطبائع ، هذا من علم الأرواح وصفاتها وكيفيتها ومعرفة تأثيراتها في الأجسام والطبائع وانفعال الأجسام عنها وهذا علم لا يعرفه إلا خواص الناس والمحجوبون منكرون له ا.هـ.

تأثير العائن على المعيون

ما من شيء يحدث في هذا الكون إلا بإرادة الله وتدبيره، ولحكمة يعلمها هو، ولهذا لا يستطيع أحد أن يؤثر أويتصرف في أحد ، لا عائناً ، ولا حاسداً ، ولا ساحراً ، ونحوهم ، إلا إذا أراد الله ذلك : « قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا هو مولانا وعلى الله فليتوكل المؤمنون » .

وقال ﷺ : « **واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك ، ولو اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رُفعت الأقلام وجفت الصحف** » الحديث.

حقيقة وكيفية تأثير العائن على المعيون من الكيفيات التي لا يعلمها إلا الله سبحانه وتعالى، وعلينا أن نؤمن ونقر بآثار ذلك، وإن لم ندر كيفية حدوث ذلك، تصديقاً لما صح عن الشارع الحكيم: « العين حق، ولو كان شيء سابق القدر لسبقته العين » .

سبب وجهة تأثير العين : ذهب الناس في سبب تأثير العين على المعيون مذاهب، هي:

١ـ يحدث ذلك بعد إرادة الله نتيجة لانبعاث قوة سمية من عين العائن ذي النفس الخبيثة تتصل بالمعين فتضره.

٢ـ يحدث ذلك نتيجة انبعاث جواهر لطيفة من عين العائن تتصل بالمعين وتتخلل مسام جسمه فيتأذى من ذلك.

٣ـ يحدث ضرر العائن على المعين بقدرة الله من غير سبب ولا تأثير، وهذا مذهب منكري الأسباب غير المرئية والمحسوسة، وهذا مذهب مرجوح.

قال العلامة ابن القيم رحمه الله: (والتأثير غير موقوف على الاتصالات الجسمية كما يظن من قلَّ علمه ومعرفته بالطبيعة والشريعة، بل التأثير يكون تارة بالاتصال، وتارة

بالمقابلة، وتارة بالرؤية، وتارة بتوجه الروح نحو من يؤثر فيه، وتارة بالأدعية والرقي والتعوذات، وتارة بالوهم والتخيل).

ونفس العين لا يتوقف تأثيرها على الرؤية، بل قد يكون أعمى فيوصف له الشيء فتؤثر نفسه فيه، وإن لم يره، وكثير من العائنين يؤثر في المعين بالوصف من غير رؤية، وقد قال تعالى لنبيه: ﴿ وَإِن يَكَادُ ٱلَّذِينَ كَفَرُواْ لَيُزْلِقُونَكَ بِأَبْصَٰرِهِمْ لَمَّا سَمِعُواْ ٱلذِّكْرَ وَيَقُولُونَ إِنَّهُۥ لَمَجْنُونٌ ﴾ [القلم:٥١] .

وقال : ﴿ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلْفَلَقِ ۝ مِن شَرِّ مَا خَلَقَ ۝ وَمِن شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ۝ وَمِن شَرِّ ٱلنَّفَّٰثَٰتِ فِي ٱلْعُقَدِ ۝ وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ﴾ [الفلق] .

وقال: أبطلت طائفة ممن قل نصيبهم من السمع والعقل أمر العين، وقالوا: إنما ذلك أوهام لا حقيقة لها، وهؤلاء من أجهل الناس بالسمع والعقل، ومن أغلظهم حجاباً، وأكثفهم طباعاً، وأبعدهم من معرفة الأرواح والنفوس وصفاتها، وأفعالها، وتأثيراتها.

وعقلاء الأمم على اختلاف مللهم ونحلهم لا تدفع أمر العين ولا تنكره ، وإن اختلفوا في سببه).

وقال الحافظ ابن حجر رحمه الله : (وقد أشكل ذلك على بعض الناس، فقال: كيف تعمل العين من بُعد حتى يحصل الضرر على المعيون؟ والجواب أن طبائع الناس تختلف، فقد يكون ذلك من سم يصل من عين العائن في الهواء إلى بدن المعيون، وقد نقل عن بعض من كان معيناً أنه قال: إذا رأيتُ شيئاً يعجبني وجدتُ حرارة تخرج من عيني، ويقرب ذلك بالمرأة الحائض تضع يدها في إناء اللبن فيفسد، ولو وضعتها بعد طهرها لم يفسد، وكذا تدخل البستان فتضر بكثير من الغروس من غير أن تمسها يدها، ومن ذلك أن الصحيح قد ينظر إلى العين الرمداء فيرمد، ويتثاءب واحد بحضرته فيتثاءب هو، أشار إلى ذلك ابن بطال .

وقال الخطابي: في الحديث أن للعين تأثيراً في النفوس، وإبطال قول الطبائعيين أنه لا شيء إلا ما تدرك الحواس الخمس، وما عدا ذلك لا حقيقة له، وقال المازري: زعم بعض الطبائعيين أن العائن ينبعث من عينه قوة سمية تتصل بالمعين فيهلك، أويفسد ، وهو

كإصابة السم من نظر الأفعى، وأشار إلى منع الحصر في ذلك مع تجويزه، وأن الذي يتمشى على طريقة أهل السنة أن العين إنما تضر عند نظر العائن بعادة أجراها الله تعالى أن يحدث الضرر عن مقابلة شخص لآخر، وهل ثم جواهر خفية أو لا ؟ هو أمر محتمل لا يقطع بإثباته ولا نفيه) .

أعراض العين: كثير من الناس يصابون بالعين وهم لا يعلمون ، لأنهم يجهلون أو ينكرون تأثير العين عليهم ، فإن أعراض العين في الغالب تكون كمرض من الأمراض العضوية إلا أنها لا تستجيب إلى علاج الأطباء ، كأمراض المفاصل والخمول والأرق والحبوب والتقرحات التي تظهر على الجلد والنفور من الأهل والبيت والمجتمع والدراسة ، وبعض الأمراض النفسية والعصبية ، ومن الملاحظ أن الشحوب في الوجه بسبب انحباس الدم عن عروق الوجه والشعور بالضيق والتأوه والتنهد والنسيان والثقل في مؤخرة الرأس والثقل على الأكتاف والوخز في الأطراف يغلب على مرضى العين ، وكذلك الحرارة في البدن والبرودة في الأطراف .

يقول الشيخ عبد الخالق العطار : تظهر أعراض الحسد على المال والبدن والعيال بحسب مكوناتها . فإذا وقع الحسد على النفس يصاب صاحبها بشيء من أمراض النفس ، كأن يصاب بالصدود عن الذهاب إلى الكلية أو المدرسة أو العمل، أو يصد عن تلقي العلم ومدارسته واستذكاره وتحصيله واستيعابه وتقل درجة ذكائه وحفظه ، وقد يصاب بميل للانطواء والانعزال والابتعاد عن مشاركة الأهل في المعيشة، بل قد يشعر بعدم حب ووفاء وإخلاص أقرب وأحب الناس له ، وقد يجد في نفسه ميلا للاعتداء على الآخرين ، وقد يصير من طبعه العناد ، ويميل إلى عدم الاهتمام بمظهره وملبسه ، ولا يألفه أهله وأحبابه وأصحابه ، ويسيطر عليه الإحساس بالضيق والزهق ، ويشعر بالاختناق ، ويصير لا يستقر له حال أو فكر أو مقال . وليس بلازم أن تظهر جميع هذه الأعراض على المحسود بل قد يظهر بعضها فقط.

وإذا كان الحسد واقعًا على المال ؛ فيصاب المحسود بارتباك وضيق في التعامل مع غيره بشأن المال . كما يصاب بالخبل في إعداد وتصنيع أو جلب أو عرض البضائع للتداول ، وقد تتعرض البضائع للتلف وتخيم على حركة البيع سحابة من الركود والكساد ويضيق

صاحب المال المحسود ذرعًا ولا يقبل التحدث عنه أو العمل من أجله.

وإذا كان الحسد واقعا على البدن فإنه يصاب بالخمود والخمول والكسل والهزال وقلة الشهية وكثرة التنهد والتأوه وبعض الأوجاع ا.هـ.

تعريف الحسد : يقول ابن القيم في كتابه « بدائع الفوائد » أصل الحسد : هو بغض نعمة الله على المحسود وتمني زوالها ا.هـ.

ويذكر العلماء أن مراتب الحسد أربعة وهي :

الأولى : تمني زوال النعمة عن المنعم عليه ولو لم تنتقل للحاسد.

داريت كُل الناسِ لكن حاسدي ... مُداراته عَزت، وعَز مَنَالُها

وكيفَ يداري المرءُ حاسدَ نعمةٍ ... إذا كان لا يُرضيه إلا زوالها

الثانية : تمني زوال النعمة عن المنعم عليه وحصوله عليها .

الثالثة : تمني حصوله على مثل النعمة التي عند المنعم عليه حتى لا يحصل التفاوت بينهما ، فإذا لم يستطع حصوله عليها تمنى زوالها عن المنعم عليه.

الرابعة : حسد الغبطة ويسمى حسداً مجازاً وهو تمني حصوله على مثل النعمة التي عند المنعم عليه من غير أن تزول عنه . روى البخاري في صحيحه عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ : « **لا حَسَدَ إلا فِي اثْنَتَيْنِ رَجُلٌ عَلَّمَهُ اللهُ الْقُرْآنَ فَهُوَ يَتْلُوهُ آنَاءَ اللَّيْلِ وَآنَاءَ النَّهَارِ فَسَمِعَهُ جَارٌ لَهُ فَقَالَ : لَيْتَنِي أُوتِيتُ مِثْلَ مَا أُوتِيَ فُلانٌ فَعَمِلْتُ مِثْلَ مَا يَعْمَلُ ، وَرَجلٌ آتَاهُ اللهُ مَالا فَهُوَ يُهْلِكُهُ فِي الْحَقِّ فَقَالَ رَجُلٌ : لَيْتَنِي أُوتِيتُ مِثْلَ مَا أُوتِيَ فُلانٌ فَعَمِلْتُ مِثْلَ مَا يَعْمل** » .

كل عائن حاسد وليس كل حاسد عائنا: ليس كل وصَّاف عائناً، لكن الوصف الذي قد يضر ويؤثر في النفوس والأبدان وغيرها هو الوصف الصادر من نفس خبيثة وقلب حسود حقود، ولهذا قالوا: كل عائن حاسد، وليس كل حاسد عائناً؛ فالحسد أعم من العين والنظرة، ولهذا أُمرنا بالاستعاذة من شر حاسد إذا حسد لأنها شاملة ومتضمنة للاستعاذة من العين.

قال العلامة ابن القيم رحمه الله: (وتأثير الحاسد في أذى المحسود أمر لا ينكره إلا من هو خارج عن حقيقة الإنسانية، وهو أصل الإصابة بالعين، فإن النفس الخبيثة الحاسدة تتكيف بكيفية خبيثة، وتقابل المحسود، فيتأثر بتلك الخاصية، وأشبه الأشياء بهذا الأفعى، فإن السم كامن فيها بالقوة، فإذا قابلت عدوها انبعث منها قوة غضبية، وتكيفت نفسُها بكيفية خبيثة مؤذية، فمنها ما تشتد كيفيتها، وتقوى حتى تؤثر في إسقاط الجنين، ومنها ما يؤثر في طمس البصر، كما قال النبي ﷺ في الأبتر وذي الطُّفَيَّتين من الحيات: « إنهما يلتمسان البصر، ويسقطان الحَبَل »، ومنها ما تؤثر في الإنسان كيفيتها بمجرد الرؤية، من غير اتصال به، لشدة خبث تلك النفس وكيفيتها الخبيثة المؤثرة. إلى أن قال:

فكل عائن حاسد، وليس كل حاسد عائناً، فلما كان الحاسد أعم من العائن، كانت الاستعاذة منه استعاذة من العائن، وهي سهام تخرج من نفس الحاسد والعائن نحو المحسود والمعين، تصيبه تارة وتخطئه تارة).

الأدلة على تأثير العين على المعيون : الأدلة النقلية من الكتاب والسنة على تأثير العين بعد إرادة الله على المعيون، وعلى التوقي والاسترقاء منها ما يأتي:

من القرآن

١ــ قوله تعالى: ﴿ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلْفَلَقِ ۝ مِن شَرِّ مَا خَلَقَ ۝ وَمِن شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ۝ وَمِن شَرِّ ٱلنَّفَّٰثَٰتِ فِى ٱلْعُقَدِ ۝ وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ﴾ [الفلق] ، حيث أمر الله بالاستعاذة من شر الحاسد والعائن.

٢ـ قوله تعالى على لسان يعقوب عليه السلام موصياً بنيه : ﴿ وَقَالَ يَٰبَنِىَّ لَا تَدْخُلُوا۟ مِنۢ بَابٍ وَٰحِدٍ وَٱدْخُلُوا۟ مِنْ أَبْوَٰبٍ مُّتَفَرِّقَةٍ ۖ وَمَآ أُغْنِى عَنكُم مِّنَ ٱللَّهِ مِن شَىْءٍ ۖ إِنِ ٱلْحُكْمُ إِلَّا لِلَّهِ ۖ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ ۖ وَعَلَيْهِ فَلْيَتَوَكَّلِ ٱلْمُتَوَكِّلُونَ ﴾ [يوسف:٦٧] .

قال القرطبي رحمه الله في تفسيرها: (لما عزموا على الخروج خشي عليهم العين، فأمرهم ألا يدخلوا مصر من باب، وكانت مصر لها أربعة أبواب، وإنما خاف عليهم العين لكونهم أحد عشر رجلاً لرجل واحد، وكانوا أهل جمال وبسطة، قاله ابن عباس، والضحاك، وقتادة، وغيرهم).

٣ـ وقوله: ﴿ وَلَوْلَآ إِذْ دَخَلْتَ جَنَّتَكَ قُلْتَ مَا شَآءَ ٱللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِٱللَّهِ ۚ إِن تَرَنِ أَنَا۠ أَقَلَّ مِنكَ مَالاً وَوَلَدًا ﴾ [الكهف:٣٩] .

قال أنس بن مالك رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ : « **من رأى شيئاً فأعجبه فقال : ما شاء الله لا قوة إلا بالله، لم يضرَّه عين** ».

وقال القرطبي: (وروي أن من قال أربعاً أمِن من أربع: من قال هذه أمِن العين؛ وقال أشهب: قال مالك: ينبغي لكل من دخل منزله أن يقول هذا؛ وقال ابن وهب: قال لي حفص بن ميسرة: رأيتُ على باب وهب بن منبه مكتوباً: « ما شاء الله لا قوة إلا بالله »).

٤ـ وقوله : ﴿ وَإِن يَكَادُ ٱلَّذِينَ كَفَرُوا۟ لَيُزْلِقُونَكَ بِأَبْصَٰرِهِمْ لَمَّا سَمِعُوا۟ ٱلذِّكْرَ وَيَقُولُونَ إِنَّهُۥ لَمَجْنُونٌ ﴾ [القلم:٥١] .

قال القرطبي في تفسيرها: (أخبر بشدة عداوتهم للنبي ﷺ، وأرادوا أن يصيبوه بالعين، فنظر إليه قوم من قريش وقالوا: ما رأينا مثله ولا مثل حجته.

وقيل: كانت العين في بني أسد حتى إن البقرة السمينة أو الناقة السمينة تمر بأحدهم فيعاينها، ثم يقول: يا جارية خذي المكتل والدرهم فأتينا بلحم هذه الناقة؛ فما تبرح حتى تقع للموت فتنحر.

وقال الكلبي: كان رجل من العرب يمكث لا يأكل شيئاً يومين أو ثلاثة، ثم يرفع جانب الخباء، فتمر به الإبل أو الغنم، فيقول: لم أر كاليوم إبلاً ولا غنماً أحسن من هذه! فما تذهب إلا قليلاً حتى تسقط منها طائفة هالكة، فسأل الكفار هذا الرجل أن يصيب لهم النبي ﷺ بالعين فأجابهم، فلما مر النبي صلى الله عليه وسلم أنشد:

قد كان قومك يحسبونك سيداً — وأخال أنك سيد معيون

فعصم الله النبي ﷺ ، ونزلت: ﴿ وَإِن يَكَادُ ٱلَّذِينَ كَفَرُوا۟ لَيُزْلِقُونَكَ بِأَبْصَٰرِهِمْ لَمَّا سَمِعُوا۟ ٱلذِّكْرَ وَيَقُولُونَ إِنَّهُۥ لَمَجْنُونٌ ﴾ [القلم:٥١] وذكر نحوه الماوردي ، وأن العرب كانت إذا أراد أحدهم أن يصيب أحداً ـ يعني في نفسه وماله ـ يجوع ثلاثة أيام، ثم يتعرض

لنفسه وماله فيقول: تالله ما رأيت أقوى منه ولا أشجع ولا أكثر منه ولا أحسن، فيصيبه بعينه، فيهلك هو وماله، فأنزل الله تعالى هذه الآية.

من السنة

الأدلة من السنة على حقيقة العين وتأثيرها وكيفية التوقي والاسترقاء منها كثيرة جدًا، نذكر منها ما يأتي:

١ـ قوله ﷺ : « **العين حق** ». أخرجه البخاري ومسلم في الصحيحين وأبو داود والنسائي والإمام أحمد في المسند .

٢ـ وعن ابن عباس رضي الله عنهما عن النبي ﷺ قال: « **العين حق، ولو كان شيء سابق القدر سبقته العين، وإذا اسْتُغسِلتم فاغتسلوا** ». مسلم (١٤-١٧) ، والترمذي ٤ ـ ٣٩٧ .

٣ـ وأخرج البراز بسند صحيح عن جابر رضي الله عنها عن النبي ﷺ قال: « **أكثر من يموت من أمتي بعد قضاء الله وقدره بالأنفس** ». رواه البراز .

٤ـ عن عائشة رضي الله عنها قالت: « **أمرني النبي ﷺ ـ أو أمر ـ أن يسترقي من العين** ».

٥ـ وعن أم سلمة رضي الله عنها أن النبي ﷺ رأى في بيتها جارية في وجهها سفعة، فقال: « **استرقوا لها فإن بها النظرة** ». متفق عليه .

والنظرة هي العين، وقيل هي المس من الشيطان.

٦ـ وعن عائشة رضي الله عنها قالت: كان إذا اشتكى رسول الله ﷺ رقاه جبريل، قال: « **باسم الله يبريك، ومن كل داء يشفيك، ومن شر حاسد إذا حسد وشر كل ذي عين** ». صحيح مسلم .

٧ـ وعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: « **رخص رسول الله ﷺ في الرقية من العين، والحُمَة، والنملة** ».

٨ـ وقال رسول الله ﷺ لأسماء بنت عميس: « مالي أرى أجسام بني أخي ضارعة، تصيبهم الحاجة؟ قالت: لا، ولكن العين تسرع إليهم؛ قال: ارقيهم ».

٩ـ وعن أبي أمامة سهل بن حُنيف قال: « رأى عامر بن ربيعة سهل بن حُنيف يغتسل، فقال: والله ما رأيتُ كاليوم ولا جلد مخبأةٍ عذراء؛ قال: فلبط سهل، فأتى رسولُ الله ﷺ عامراً، فتغيظ عليه، وقال: « علام يقتل أحدُكم أخاه؟ ألا برَّكتَ، اغتسل له » ؛ فغسل له عامر وجهه، ويديه، ومرفقيه، وركبتيه، وأطراف رجليه، وداخلة إزاره في قدح، ثم صبّ عليه، فراح مع الناس ».

١٠ـ وروي عن الحسن مرفوعاً: « إن العين لتدخل الرجل القبر، والجمل القدر ». رواه أبو نعيم الأصفهاني في الحلية .

وعن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه أن النبي ﷺ : « كان يتعوذ من الجان، ومن عين الإنسان ».

قوى العين الخارقة :

ومن مقال : « من شر حاسد إذا حسد » للأستاذ : فراس نور الدين ـ مدير موقع الإعجاز العلمي في القرآن والسنة نقتطف الآتي : تقول الكاتبة والباحثة الإنجليزية والصحفية التي جمعت أخطر دراسات في مجال الطاقة (لين ماكتاجارات) في كتابها البحث عن سر قوة الكون :

لقد كانت هناك دراسات مذهلة تمت في منتصف القرن الماضي في الولايات المتحدة وألمانيا وبريطانيا وروسيا، تفوّق فيها الأمريكان لاحقاً وأخذوا القيادة في موضوع الطاقة الكونية! وتقول الكاتبة : إن هذه الدراسات قفزت قفزات خطيرة في عام ١٩٧٣م عندما قاد الملك الراحل فيصل بن عبد العزيز – رحمه الله – حملة منع نفط العرب عن الغرب.

وتقول أن الإدارة الأمريكية آنذاك جمعت كبار علماء الطاقة والفيزياء ودعمت جهودهم في إيجاد حل استراتيجي لوقود الآلات والمركبات سوى النفط. وتقول إنه باغتيال الملك فيصل ، ومن ثم وجود البدائل النفطية في تكساس وأمريكا الجنوبية وتعدل العلاقات مع العرب عادت الأوضاع إلى طبيعتها وتوقف دعم هذه البحوث والدراسات

إلا أن العلماء أصابهم الذهول مما اكتشفوه من معلومات في غاية الغرابة عن طاقة الكون، الأمر الذي جعلهم يستمرون وحتى اليوم في استنتاجات مذهلة!!

وبسبب هذه الاستنتاجات عادت مؤسسات الإدارة الأمريكية وعلى رأسها وكالة الاستخبارات المركزية (CIA) ومؤسسة الفضاء (NASA) في بحث تفاصيل الموضوع الأمر الذي أكدت الكثير منه.

إن هذه الاستنتاجات تتحدث عن أن الكون مزود بطاقة ومتصل ببعضه البعض، ويؤثر كل جزء فيه بالآخر، ويبني على ما توصلت إليه دراسات الـ (Quantum Physics) التي خرجت بعد نيوتن، ونظريات ألبرت أينشتاين في الطاقة والزمان.

إن إحدى هذه الدراسات، على سبيل المثال، درست الذرة، وما داخلها (نواة والكترون). ويسمى هذا العلم الفيزياء الذرية، ثم درسوا النواة في الداخل والإلكترون، ويسمى هذا العلم الفيزياء النووية، ثم درسوا جزيئات النواة ويسمى هذا العلم فيزياء الأشياء أو الجزيئات (Particle Physics).

ومعلوم أن الإلكترون يلف حول النواة بعكس مدار الساعة ولما نظروا في دوران وحركة الجزيئات الصغيرة في النواة توصلوا إلى حقيقة مذهلة حيث أنها تتحرك يميناً أو شمالاً أو بدوران بحسب فكرة الباحث!!! حيثما توقع تسير. ولذلك توصلوا إلى أن الفكرة تؤثر في حركة الجزيئات الداخلية في النواة، وبالتالي فإن الفكرة بقوتها قد تؤثر في النواة، وإذا كانت أقوى أثرت بالذرة، وإذا كانت أقوى أثرت بالبيئة المليئة بالذرات، كما يحصل للنفس الحاسدة (العين) أو التخاطر أو الكشف أو السحر أو الإلهام أو غيرها من أمور، وكل هذه الأمور ناقشتها في الكتاب وأكثر، ولذا تدخلت فيها الاستخبارات ووكالات الفضاء حتى اشتهر من عملاء الـCIA جريل فلايم (الاسم الحركي) ، وكان بتعلم هذه الطرق يكشف مواقع الرؤوس النووية عن بعد! ..

ثم إن الدراسات كشفت أن هذه القدرات ليست حكراً على أحد أو خاصية يتمتع بها أناس متميزون عن غيرهم، بل هي موجودة في معظم البشر، وأقل البشر، شريطة أن يدرك قدراته ويعرف الطرق لاستخدامها.

ولعل أعجب القدرات على اختراق المادة بالنفس امتلكها الشاب « ماثيومانينغ »

« Matthew Manning » من قرية لينتون Linton قرب مدينة كامبردج ، فقد كان باستطاعته طوي الملاعق والسكاكين وتغيير شكلها بمجرد النظر ، وكان ينظر إلى عقارب الساعة فيوقفها عن الحركة ، ويستطيع إيقاف التيار الكهربائي ...، وثبتت لديه القدرة على التأثير في سريان الدم في الأوعية والشرايين ، وكذلك التأثير على مرض السرطان .

ويعرف عن نابليون بونابرت أنه كان ذو نظرة « حسد ثاقبة » فقد عرف عنه أنه إذا ثبّت نظره على خصمه سبب له متاعب كبيرة، وإذا نظر بنظرته الحاسدة إلى شيء ما حطم ذلك الشيء ، ولم يكن بياض عينيه أبيضاً بل كان لونه صفراويا .

أما أكثر هذه الحالات غرابة ، وأكثرها مصداقية ، وذات توثيق علمي ، هي التجربة التي أجريت على « نيليا ميخايلوفا » التي كان باستطاعتها وبمجرد النظر من على بعد ستة أقدام أن تفصل بياض البيضة عن صفارها مستخدمة في ذلك مقدرتها الخاصة جدًّا في تحريك الأجسام المادية عن بعد، ودون أن تقربها .

وقد أجريت هذه التجربة وسط حشد من العلماء بجامعة لينينجراد ، وباستخدام آلات التصوير لتسجيل الحدث لحظة بلحظة وباستعمال العديد من الأجهزة التي تقيس الضغط والنبض وأنواع الإشعاعات التي تسود المخ أثناء التجربة . وقد نجحت السيدة نيليا في فصل صفار البيضة عن بياضها خلال نصف ساعة ، وقد كشفت الملاحظة وأجهزة القياس على جسد السيدة نيليا عن الآتي :

نشاط غير منتظم في القلب مع زيادة النبض (٢٤٠).
ارتفاع شديد في نسبة السكر .
فقدت رطلين من وزنها .
خرجت من التجربة تعاني من الضعف بشكل عام .
أصيبت بما يشبه فقدان البصر المؤقت .
تعانى من آلام شديدة في الأطراف .
و ظلت لعدة أيام بعد التجربة غير قادرة على النوم .
فقدت قدرتها على التذوق .

ولقد كان اكتشاف حالة السيدة نيليا بفضل العالم البيولوجي إدوارد فاموف، الأستاذ بجامعة موسكو والذي أعد دراسات على قدراتها ، وذلك باستخدام عيدان الثقاب التي

تستطيع نيليا تحريكها بتمرير يدها عليها وهي مبعثرة على طاولة ثم باستخدام لوح زجاجي بين يديها وبين عيدان الثقاب .

فمن أخبر محمداً ﷺ قبل ألف وأربعمائة سنة عن الطاقة التي تولدها العين .. إنه خالق الكون الله رب العالمين .

والعين عينان

١ـ عين إنسية.

٢ـ وعين جنية، وهي التي يعبَّر عنها بالنظرة.

ولهذا أمرنا بالتعوذ من شياطين الإنس والجن.

والدليل على العين الجنية ما صحَّ عن أم سلمة رضي الله عنها أن النبي ﷺ رأى في بيتها جارية في وجهها سفعة، فقال: « **استرقوا لها، فإن بها النظرة** ».

قال ابن القيم: (قال الحسين بن مسعود الفراء: وقوله « سفعة » أي نظرة، يعني من الجن، يقول بها عين أصابتها من نظر الجن، أنفذ من أسنة الرِّماح).

صنفا العائن

العائنون صنفان:

١ـ عائن بإرادته.

٢ـ وعائن بطبعه من غير إرادة، وهذا أخسّ وأردأ من الصنف الأول، وهو الذي يمكن أن يعين نفسه، أو ولده، أو أهله، أو ماله، من غير إرادة منه، نتيجة لما غرز في قلبه من الحسد.

العين تسرع إلى الأطفال ولبعض الناس أكثر من غيرهم .

الدليل على أن العين تسرع إلى الأطفال وإلى بعض الناس الحسان دون بعض قول أسماء بنت عميس رضي الله عنها عن أبناء جعفر رضي الله عنه عندما قال لها رسول الله ﷺ : « **مالي أرى أجسام بني أخي ضارعة؟ أتصيبهم الحاجة؟** »، قالت: « **لا، ولكن تسرع إليهم العين** »، وإقرار الرسول ﷺ لها بقوله: « **ارقيهم** ».

قال القرطبي: (ويقال : إن العين أسرع إلى الصغار منها إلى الكبار، والله أعلم) .

علاج العين

أولاً : العلاج بالاغتسال إذا عُرف العائن وحُدِّد.

ثانياً : العلاج بالرقى والتعاويذ إذا لم يُعرف العائن.

أولا: العلاج بالاغتسال إذا علم العائن وحدد

علاج المعيون إذا أصيب بضرر أن يؤمر العائن إن كان معلوماً معروفاً بالاغتسال له، بكيفية معينة، وأن يصب عليه الماء بطريقة خاصة سنبينها، فما دليل الاغتسال؟ وما كيفيته؟ وما الحكمة والعلة من ذلك؟

دليل اغتسال العائن للمعيون : خرَّج مالك وغيره من أهل السنن عن ابن شهاب عن أبي أمامة بن سهل بن حُنَيف قال: « رأى عامر بن ربيعة سهل بن حنيف يغتسل، فقال: والله ما رأيتُ كاليوم ولا جلد مخبأة عذراء؛ قال: فلبط سهل، فأتى رسول الله ﷺ عامراً فتغيظ عليه، وقال: « **علامَ يقتل أحدُكم أخاه؟ ألا بركتَ، اغتسل له** »؛ فغسل له عامر.. » الحديث.

وفي رواية: « **إن العين حق، توضأ له، فتوضأ له** ».

وعن معمر عن ابن طاوس عن أبيه مرفوعاً: « **العين حق، ولو كان شيء سابق القدر لسبقته العين، فإذا استغسل أحدكم فليغتسل** ».

حكم هذا الغسل : الوجوب، لأن الأمر للوجوب ما لم يصرفه صارف.

قال ابن عبد البر في شرحه لحديث مالك السابق: (وفيه أن العائن يؤمر بالاغتسال للذي عانه، ويجبر ـ عندي ـ على ذلك إن أباه، لأن الأمر حقيقته الوجوب، ولا ينبغي لأحد أن يمنع أخاه ما ينتفع به أخوه ولا يضره هو، ولا سيما إذا كان بسببه، وكان الجاني عليه، فواجب على العائن الغسل، والله أعلم).

وقال الحافظ ابن حجر في شرح قوله ﷺ : « **وإذا استغسلتم فاغسلوا** »: (وهي أمر

العائن بالاغتسال عند طلب المعيون منه ذلك، ففيها إشارة إلى أن الاغتسال لذلك كان معلوماً بينهم، فأمرهم أن لا يمتنعوا منه إذا أريد منهم، وأدنى ما في ذلك رفع الوهم الحاصل في ذلك، وظاهر الأمر الوجوب، وحكى المازري فيه خلافاً، وصحح الوجوب، وقال: متى خشي الهلاك، وكان اغتسال العائن مما جرت العادة بالشفاء به فإنه يتعين، وقد تقرر أنه يجبر على بذل الطعام للمضطر وهذا أولى).

وقال القرطبي: (العائن إذا أصاب بعينه ولم يبرِّك، فإنه يؤمر بالاغتسال ويُجبر على ذلك إن أباه، لأن الأمر على الوجوب، لا سيما هذا، فإنه قد يخاف على المعين الهلاك، ولا ينبغي لأحد أن يمنع).

كيفية اغتسال العائن للمعيون : خرَّج أحمد والنسائي وصححه ابن حبان من طريق الزهري عن أبي أمامة بن سهل بن حُنَيف: « أن أباه حدثه أن النبي ﷺ خرج وساروا معه نحو ماء، حتى إذا كانوا بشعب الخرار من الجحفة اغتسل سهل بن حنيف ـ وكان أبيض حسن الجسم والجلد ـ فنظر إليه عامر بن ربيعة فقال: ما رأيت كاليوم ولا جلد مخبأة؛ فلبط ـ أي صُرع وزناً ومعنى ـ سهل، فأتي رسول الله ﷺ فقال: « **هل تتهمون به من أحد؟** » قالوا: عامر بن ربيعة؛ فدعا عامراً فتغيظ عليه، فقال: « **علام يقتل أحدُكم أخاه؟ هلا إذا رأيت ما يعجبك بركت؟** » ثم قال: « **اغتسل له** » ؛ فغسل وجهه، ويديه، ومرفقيه، وركبتيه، وأطراف رجليه، وداخلة إزاره في قدح، ثم يصب ذلك الماء عليه رَجُلٌ من خلفه على رأسه وظهره، ثم يكفأ القدح، ففعل به ذلك، فراح سهل مع الناس ليس به بأس ».

قال المازري: المراد بداخلة الإزار الطرف المتدلي الذي يلي حقوه الأيمن، قال: فظن بعضهم كناية عن الفَرْج.

وقال ابن القيم تحت عنوان « رفع الضرر بالغسل »: (ومنها أن يؤمر العائن بغسل مغابنه وأطرافه، وداخلة إزاره وفيه قولان:

أحدهما : أنه فرجه.

والثاني : أنه طرف إزاره الداخل الذي يلي جسده من الجانب الأيمن، ثم يصب على

رأس المعين من خلفه بغتة، وهذا مما لا يناله علاج الأطباء، ولا ينتفع به من أنكره، أو سخر منه، أوشك فيه، أو فعله مجرباً لا يعتقد أن ذلك ينفعه).

الحكمة والعلة في اغتسال العائن للمعيون بهذه الكيفية:

قال ابن القيم : (فاعلم أن ترياق سم الحية في لحمها، وأن علاج تأثير النفس الغَضَبية في تسكين غضبها وإطفاء ناره، بوضع يدك عليه، والمسح عليه، وتسكين غضبه، وذلك بمنزلة رجل معه شعلة من نار، وقد أراد أن يقذفك بها، فصببت عليها الماء وهي في يده، حتى طفئت، وذلك أمر العائن أن يقول: اللهم بارك عليه، ليدفع تلك الكيفية الخبيثة بالدعاء الذي هو إحسان إلى المعين، فإن دواء الشيء بضده، ولما كانت هذه الكيفية الخبيثة تظهر في المواضع الرقيقة من الجسد، لأنها تطلب النفوذ فلا تجد أرق من المغابن، وداخلة الإزار، ولا سيما إن كان كناية عن الفرْج، فإذا غسلت بالماء بطل تأثيرها وعملها، وأيضاً فهذه المواضع للأرواح الشيطانية بها اختصاص، والمقصود أن غسلها بالماء يطفئ تلك النارية، ويذهب بتلك السمية، وفيه أمر آخر، وهو وصول أثر الغسل إلى القلب من أرق المواضع وأسرعها تنفيذاً).

حكمة صب ماء الاستغسال على المعين :

فإن قيل : فقد ظهرت مناسبة الغسل فما مناسبة صب ذلك الماء على المعين ؟

قيل : هو في غاية المناسبة ، فإن ذلك الماء ماء طفئ به تلك النارية وأبطل تلك الكيفية الرديئة من الفاعل فكما طفئت به النارية القائمة بالفاعل طفئت به وأبطلت عن المحل المتأثر بعد ملابسته للمؤثر العائن والماء الذي يطفأ به الحديد يدخل في أدوية عدة طبيعية ذكرها الأطباء ، فهذا الذي طفئ به نارية العائن لا يستنكر أن يدخل في دواء يناسب هذا الداء .

وبالجملة فطب الطبائعية وعلاجهم بالنسبة إلى العلاج النبوي كطب الطرقية بالنسبة إلى طبهم بل أقل ، فإن التفاوت الذي بينهم وبين الأنبياء أعظم وأعظم من التفاوت الذي بينهم وبين الطرقية بما لا يدرك الإنسان مقداره فقد ظهر لك عقد الإخاء الذي بين الحكمة والشرع وعدم مناقضة أحدهما للآخر ، والله يهدي من يشاء إلى الصواب ويفتح لمن أدام قرع باب التوفيق منه كل باب وله النعمة السابغة والحجة البالغة .

ثانيا: العلاج بالرقى والتعاويذ النبوية

إذا لم يعرف العائن ولم يتمكن المعيون ولا غيره من تحديده وتعيينه، يعالج المعيون بالرقى والتعاويذ النبوية، فهي أنجح علاج وأفضل دواء لذلك.

لقد أمر النبي ﷺ بالاسترقاء من العين.

فقد صح عن عائشة رضي الله عنها أنها قالت: « أمرني النبي ﷺ ـ أو أمر – أن يسترقي من العين ».

وصح عن أم سلمة : « أن النبي ﷺ رأى في بيتها جارية في وجهها سفعة، فقال: استرقوا لها فإن بها النظرة ».

وعن أسماء بنت عميس قالت: « يا رسول الله، إن بني جعفر تصيبهم العين، أفأسترقي لهم؟ قال: « نعم ».

ومن الرقى النافعة بجانب ما سبق ذكره في التحرز من العين ما يأتي:

١ـ « أذهب البأس رب الناس، اشف أنت الشافي لا شفاء إلا شفاؤك، شفاءً لا يغادر سقماً ».

٢ـ رقية جبريل لرسول الله ﷺ : « باسم الله أرقيك، من كل داء يؤذيك، من شر كل نفس أوعين حاسد الله يشفيك، باسم الله أرقيك ».

٣ـ « اللهم أنت ربي لا إله إلا أنت، عليك توكلت، وأنت رب العرش العظيم، ما شاء الله كان، وما لم يشأ لم يكن، لا حول ولا قوة إلا بالله، أعلم أن الله على كل شيء قدير، وأن الله قد أحاط بكل شيء علماً، وأحصى كل شيء عدداً، اللهم إني أعوذ بك من شر نفسي، وشر الشيطان وشركه، ومن شر كل دابة أنت آخذ بناصيتها، إن ربي على صراط مستقيم ».

٤ ـ « تحصنت بالله الذي لا إله إلا هو إلهي وإله كل شيء، واعتصمت بربي ورب كل شيء، وتوكلت على الحي الذي لا يموت، واستدفعت الشر بلا حول ولا قوة إلا بالله، حسبي الله ونعم الوكيل، حسبي الرب من العباد، حسبي الخالق من المخلوق، حسبي الرازق من المرزوق، حسبي الله هو حسبي، حسبي الذي بيده ملكوت كل شيء، وهو يجير ولا يجار عليه، حسبي الله وكفى، سمع الله لمن دعا، وليس وراء الله مرمى، حسبي الله لا

إله إلا هو عليه توكلت وهو رب العرش العظيم ».

وبالجملة، فيجوز الاسترقاء بما سوى ذلك إذا توفرت في الرقية هذه الشروط:

١ـ إذا خلت من الشرك.

٢ـ إذا كانت باللسان العربي.

إذا كانت بكلام معلوم مفهوم.

عبارات من التعوذات النبوية :

فمن التعوذات والرقى الإكثار من قراءة المعوذتين وفاتحة الكتاب وآية الكرسي ومنها التعوذات النبوية .

نحو أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق .

ونحو أعوذ بكلمات الله التامة من كل شيطان وهامة ومن كل عين لامة

ونحو أعوذ بكلمات الله التامات التي لا يجاوزهن بر ولا فاجر من شر ما خلق وذرأ وبرأ ، ومن شر ما ينزل من السماء ، ومن شر ما يعرج فيها ، ومن شر ما ذرأ في الأرض ، ومن شر ما يخرج منها ، ومن شر فتن الليل والنهار ، ومن شر طوارق الليل إلا طارقا يطرق بخير يا رحمن .

ومنها : أعوذ بكلمات الله التامة من غضبه وعقابه ومن شر عباده ومن همزات الشياطين وأن يحضرون .

ومنها : اللهم إني أعوذ بوجهك الكريم وكلماتك التامات من شر ما أنت آخذ بناصيته اللهم أنت تكشف المأثم والمغرم اللهم إنه لا يهزم جندك ولا يخلف وعدك سبحانك وبحمدك .

ومنها : أعوذ بوجه الله العظيم الذي لا شيء أعظم منه وبكلماته التامات التي لا يجاوزهن بر ولا فاجر وأسماء الله الحسنى ما علمت منها وما لم أعلم من شر ما خلق وذرأ وبرأ ومن شر كل ذي شر لا أطيق شره ومن شر كل ذي شر أنت آخذ بناصيته إن ربي على صراط مستقيم .

وإن شاء قال : تحصنت بالله الذي لا إله إلا هو إلهي وإله كل شيء واعتصمت بربي

ورب كل شيء وتوكلت على الحي الذي لا يموت واستدفعت الشر بلا حول ولا قوة إلا بالله حسبي الله ونعم الوكيل ، حسبي الرب من العباد ، حسبي الخالق من المخلوق ، حسبي الرازق من المرزوق ، حسبي الذي هو حسبي ، حسبي الذي بيده ملكوت كل شيء وهو يجير ولا يجار عليه حسبي الله ، وكفى سمع الله لمن دعا ليس وراء الله مرمى ، حسبي الله لا إله إلا ، هو عليه توكلت وهو رب العرش العظيم .

ومن جرب هذه الدعوات والعوذ عرف مقدار منفعتها وشدة الحاجة إليها وهي تمنع وصول أثر العائن ، وتدفعه بعد وصوله بحسب قوة إيمان قائلها وقوة نفسه واستعداده وقوة توكله وثبات قلبه فإنها سلاح والسلاح بضاربه الاستشفاء والاسترقاء بالقرآن .

*****

الاسترقاء بالقرآن : القرآن فيه شفاء من كل الأدواء الحسية والمعنوية، فيجوز الاستشفاء والاسترقاء به.

للناس في الاستشفاء بالقرآن طرق عدة، منها ما هو متفق عليه، ومنها ما هو مختلف فيه، ومنها ما هو ممنوع.

فمن المتفق عليه بين أهل العلم

١ـ قراءة شيء من القرآن ثم النفث في اليد أواليدين ومسح العضو المصاب وغير المصاب بهما.

٢ـ قراءة شيء من القرآن ثم النفث في سائل كالزيت، والماء، واللبن، ونحوهما، وشربه والتمسح به.

قال مجاهد : لا بأس أن يكتب القرآن ويغسله ويسقيه المريض ومثله عن أبي قلابة .

ويذكر عن ابن عباس : أنه أمر أن يكتب لامرأة تعسر عليها ولادها أثر من القرآن ثم يغسل وتسقى .

وقال أيوب رأيت أبا قلابة كتب كتابا من القرآن ثم غسله بماء وسقاه رجلا كان به وجع .

ومن المختلف فيه: كتابة شيء من القرآن وتعليقه على بدن المريض أوالمصاب بعد نزول البلاء، فمن أهل العلم من أجاز ذلك، منهم مالك، ومنهم من منع منه لأنه لم يؤثر عن النبي ﷺ ولا أحد من خلفائه، وإن أثر عن عبد الله بن عمرو بن العاص أنه كان يُعَلِّم من عقل من أبنائه: « أعوذ بكلمات الله التامة من كل شيطان وهامة، ومن كل عين لامة »، ومن لم يعقل منهم كتبها وعلقها عليه.

ومن الممنوع:

١ـ كتابة شيء من القرآن في إناء ثم غسله وسقيه للمريض، حيث لم يصح في ذلك شيء عن رسول الله ﷺ ولا صحبه الكرام.

٢ـ كتابة شيء من القرآن في ورقة « بخرة »، ثم حرق ذلك بالنار واستنشاق المريض لهذا الدخان، وهذه الطريقة أقبح من سابقتها ولا يحل استعمالها.

قال ابن القيم رحمه الله: (ورأى جماعة من السلف أن يكتب له ـ أي للمعيون ـ الآيات من القرآن، ثم يشربها، قال مجاهد: لا بأس إن يكتب القرآن ويغسله ويسقيه المريض؛ ومثله عن أبي قِلابة، ويذكر عن ابن عباس أنه أمر أن يكتب لامرأة يعسر عليها ولادها آيتان من القرآن، يغسل ويسقى، وقال أيوب السختياني : رأيت أبا قِلابة كتب كتاباً من القرآن، ثم غسله بماء وسقاه رجلاً كان به وجع).

قلت: قول الصحابي وعمله حجة إذا لم يخالفه غيره، أما إذا خالفه غيره من الصحابة فقوله ليس بحجة، وقد خالف ذلك ابن مسعود وغيرُه من الصحابة رضوان الله عليهم، وإجابة الدعاء والشفاء من المرض ليس دليلاً على صحة الرقية إذا لم يكن لها مستند في الشرع.

سُئلت اللجنة الدائمة للبحوث العلمية والإفتاء بالمملكة العربية السعودية عن كتابة شيء من القرآن في لوح أو إناء وغسله وشربه رجاء شفاء أو علم أو كسب، فقالت: (أذن النبي ﷺ في الرقية بالقرآن والأذكار والأدعية ما لم تكن شركاً أو كلاماً لا يفهم معناه، لما روى مسلم في صحيحه عن عوف بن مالك قال: « كنا نرقي في الجاهلية، فقلنا: يا رسول الله، كيف ترى في ذلك؟ فقال: اعرضوا عليَّ رقاكم، لا بأس بالرقى ما لم يكن

فيها شرك ».

وقد أجمع العلماء على جواز الرقى إذا كانت على الوجه المذكور آنفاً مع اعتقاد أنها سبب لا تأثير له إلا بتقدير الله تعالى، أما تعليق شيء بالعنق أو ربطه بأي عضو من أعضاء الشخص، فإن كان من غير القرآن فهو محرم، بل شرك، لما رواه أحمد في مسنده عن عمران بن حصين رضي الله عنه أن النبي ﷺ رأى رجلاً في يده حلقة من صُفر فقال: "ما هذا؟ قال: من الواهنة؛ فقال: « انزعها فإنها لا تزيدك إلا وهناً، فإنك لو متَّ وهي عليك ما أفلحتَ أبداً » .

وما رواه عن عقبة بن عامر عنه ﷺ قال: « من تعلق بتميمة فلا أتم الله له، ومن تعلق ودعة فلا ودع الله له ».

وفي رواية لأحمد أيضاً: « من تعلق تميمة فقد أشرك » وما رواه أحمد وأبو داود عن ابن مسعود رضي الله عنه قال: سمعتُ رسول الله ﷺ يقول: « إن الرُّقى والتمائم والتولة شرك ».

وإن كان ما علقه من آيات القرآن فالصحيح أنه ممنوع أيضاً لثلاثة أمور:

الأول: عموم أحاديث النهي عن تعليق التمائم، ولا مخصص لها.

الثاني: سد الذريعة فإنه يفضي إلى تعليق ما ليس كذلك.

الثالث: أن ما علق من ذلك يكون عرضة للامتهان بحمله معه في حال قضاء الحاجة، والاستنجاء، والجماع، ونحو ذلك.

وأما كتابة سورة أو آيات من القرآن في لوح، أو طبق، أو قرطاس، وغسله بماء، أو زعفران، أو غيرهما، وشرب تلك الغسلة رجاء البركة، أو استفادة علم، أو كسب مال، أو صحة، أو عافية، ونحو ذلك، فلم يثبت عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه فعله لنفسه أو غيره، ولا أنه أذن فيه لأحد من أصحابه، أو رخَّص فيه لأمته، مع وجود الدواعي التي تدعو إلى ذلك.

ولم يثبت في أثر صحيح فيما علمنا عن أحد من الصحابة رضي الله عنهم أنه فعل ذلك أو رخص فيه، وعلى هذا فالأولى تركه، وأن يستغني عنه بما ثبت في الشريعة من الرقية بالقرآن وأسماء الله الحسنى، وما صح من الأذكار والأدعية النبوية ونحوها، مما يعرف معناه، ولا شائبة للشرك فيه، وليتقرب إلى الله بما شرع، رجاء التوبة، وأن يفرج الله كربته، ويكشف غمته، ويرزقه العلم النافع، ففي ذلك الكفاية، ومن استغنى بما شرع الله أغناه الله عمن سواه.

الماء والرقية الشرعية

في عددها الصادر بتاريخ الثاني من يونيو لعام ٢٠٠٥ نشرت صحيفة الشرق الأوسط الدولية تلخيصا لكتاب مهم أصدره العالم الياباني « ماسارو إيموتو » عن العلاج النفسي بالماء. حيث اكتشف إيموتو أن جزيئات الماء تتفاعل مع أفكار البشر وكلماتهم ومشاعرهم. وبذلك قاد ثورة علمية. فقد قام بقياس ذبذبات الماء إذا نزل فيه شخص حزين مكتئب أو سعيد مرح، أو غيرها من الانفعالات. فاكتشف أن القياسات تختلف تماما تبعا لكل انفعال منها، وأنها ثابتة لكل انفعال، وكأن للماء رد فعل وانفعالات ردًّا على ما «يستشعره» من انفعالات الغاطسين فيه.

والمدهش حقًّا أنه لا يجب أن يغطس الإنسان بكامله لفترة طويلة، بل يكفي أن يقوم بغمس يديه في الماء لفترة قصيرة حتى تتغير ذبذباته. والأكثر إدهاشا هو أن الدكتور « إيموتو » نجح من خلال استخدام آلة تصوير فائقة السرعة أن يصور اختلاف شكل بلورات الماء المجمدة عندما «تتجاوب» مع مشاعر الإنسان. فمثلا، يظهر الماء المجمد على شكل ندفات ثلج ملونة وزاهية عندما يتم الهمس بكلمات محبة في الماء.

وعلى العكس من ذلك، فإن الماء العكر أو الماء الذي يتم بث أفكار سلبية فيه يظهر أشكالا غير كاملة، وغير متناسقة ذات ألوان باهتة تماما. كما أن الموسيقى والصور وحتى الكلمات المكتوبة على ورق لها رد فعل واستجابة بشكل ما من الماء.

ويؤمن « إيموتو » بأنه يمكن استغلال هذا التفاعل في علاج الإنسان والبيئة من حوله أيضا، من خلال التعبير المتعمد عن الحب والنيات الحسنة وشتى المشاعر الإيجابية.

ولأن هذه الحقائق صعبة التصديق، فقد كان إيموتو ينشر صوره وكتبه بنفسه في بداية اكتشافاته، وقبل أن يذيع صيته لتنافس دور النشر اليابانية على نشر كتبه، ودور النشر الأجنبية على ترجمتها. ولكن بالطبع ما زال هناك الكثيرون جدا ممن لا يصدقون ولا يؤمنون بنظرية إيموتو، خاصة في الغرب. فبقدر ما أعجب به الكثيرون، هاجمه أكثر منهم، واتهموه مرة بالخرف، ومرة أخرى بالنصب، ومرة ثالثة بالخيال الواسع الشاطح.

أما أكثرهم اعتدالا فطالبه على الأقل بعدم التحدث باسم العلم. لكنهم يقرون له بجمال صور أشكال الثلج التي قام بتصويرها!! ومن جهة أخرى يؤكد المعجبون به والمؤمنون باكتشافاته أن التاريخ يعيد نفسه، وأن معظم المخترعين والمكتشفين تعرضوا لما تعرض له "إيموتو" من التكذيب والاستهانة والسخرية.

فهل يمكننا بالفعل أن نحسن العالم من حولنا بمجرد التركيز على أفكار ومشاعر إيجابية؟ وهل يمكن أن تتصف مكونات طبيعية أخرى بنفس صفات الماء، من حيث التفاعل مع الإنسان؟ وهل يتم ذلك التفاعل مع الإنسان فقط، أم مع كائنات حية أخرى أيضا؟ كل هذه التساؤلات وغيرها يبحثها « إيموتو » حاليا، ليزيد الخلاف اشتعالا، بين أنصاره وخصومه.

« ولإيموتو » موقع يمكن زيارته على الإنترنت، هو: www.masaru-emoto.net. ويمكن فيه مشاهدة الصور المختلفة لبلورات الماء في أحوال متباينة، بالإضافة إلى نشرة شهرية يصدرها « إيموتو » حول التقدم الذي يحرزه في أبحاثه.

ماذا يعني هذا وما هي الطاقة الكامنة وراء الكلمات التي نبثها للماء فيتغير مع حالتنا المزاجية إن كان فرحًا وسعادة تشكلت جزيئات الماء بما يؤكد إحساسها بنا وبسعادتنا ، وإن كان مزاجنا ليس علي ما يرام اختلف مزاج جزيئات الماء وتغيرت وتبدلت وكأنها تشيح بوجهها عن مزاجنا العكر. يا لهذه الأبحاث العلمية إنها كل يوم تؤكد حقائق جديدة قديمة، أليس الكثير من الصالحين التقاة ولا أقول الدجالين والمشعوذين يعالجون الأمراض العضوية والنفسية والروحية بقراءة آيات من القرآن عليها.

ونقول للمشككين والماديين لماذا تصدقون الياباني وتنكرون القرآن؟ إذا كانت أيها السادة مجرد كلمة حب تقال للماء يتبدل ويتغير، أليس من الأجدر أن تؤثر فيه كلمات

القرآن الكريم التي هي كلمات الله عز وجل خالق الماء وجاعل منه كل شيء حي.

لقد أشير في كتاب لقط المرجان في علاج العين والسحر والجان، أن للاغتسال بالماء الذي قرئ عليه الرقية أو الماء الذي محيت فيه آيات من كتاب الله تعالى أثراً عجيباً في صرف العين وإتلاف السحر المنتشر في العروق، وكذلك يساعد على إنهاك وتعذيب الشياطين.

وقال ابن القيم: « ورأى جماعة من السلف أن يكتب له الآيات من القرآن ثم يشربها . قال مجاهد: لا بأس أن يكتب القرآن ويغسله ويسقيه المريض ومثله عن أبي قلابة ».

ولهؤلاء الماديون المتشككون في مقدرة كلام الله علي الشفاء بإذن الله نورد لهم الدراسة التي أجراها العالم المصري العالمي الدكتور « إبراهيم كريم » مخترع علم البيوجيومتري عن استخدام أسماء الله الحسني في علاج الأمراض العضوية وذلك بواسطة أساليب القياس الدقيقة للتغيرات الفسيولوجية داخل جسم الإنسان ، وذلك للوصول إلى قياس تأثير تكرار كل اسم من أسماء الله عز وجل على أعضاء الجسم المختلفة وقد أجريت هذه التجارب على عدة أشخاص وأحسوا بالتحسن المباشر. وقد اكتشف الدكتور « كريم » أن لكل اسم من أسماء الله الحسنى طاقة تحفز جهاز المناعة للعمل بكفاءة مثلي في عضو معين واكتشف أن مجرد تكرار اسم معين من أسماء الله الحسنى يؤدي إلى تحسين مسارات الطاقة الحيوية وهذا النوع من الدراسة المعتمد على الصوت والذبذبات والرنين استعمله الفراعنة القدماء.

وبعد دراسة ثلاثة سنوات خرج بدراسته التالية :السميع يفيد في إعادة توازن الطاقة، الرزاق يعالج المعدة ، الجبار يعالج العمود الفقري، الرءوف يعالج القولون، النافع يعالج العظم ، الحي يعالج الكلية، الرءوف يعالج الركبة، النافع يعالج الكبد، البديع يعالج الشعر، الصبور يعالج الأمعاء، جل جلاله يعالج تساقط الشعر، الرشيد يعالج البروستاتا، القوي يعالج العضلات، البارئ يعالج البنكرياس، النور يعالج القلب، النافع يعالج الكتل الدهنية، الرزاق يعالج عضلات القلب ، الخالق يعالج الرحم، الوهاب يعالج أوردة القلب، الهادي يعالج المثانة، الجبار يعالج الشريان، المغني يعالج المبيض، الغني

يعالج الأعصاب ، المهيمن يعالج الروماتيزم ، جل جلاله يعالج الصداع النصفي، القوي يعالج الغدة الثيموسية، اللطيف يعالج الجيوب الأنفية ، البارئ يعالج فوق الكلية ، الرافع يعالج الفخذ، الطاهر يعالج عصب العين، النور البصير الوهاب يعالج العيون ، الجبار يعالج الغدة الدرقية ، الخافض يعالج ارتفاع ضغط الدم، المتعال يعالج شرايين العيون ، الغني اللطيف يعالج الجيوب الأنفية.

ومما تقدم نخلص إلى أن العلماء المسلمين وغيرهم أثبتوا إثباتا ماديا أن الماء يحس ويشعر كما لو كان كائنا حيا يتغير عند سماعه لكلمات المدح كما يتغير عند سماعه لكلمات الهجاء. وأثبتوا أيضًا كما رأينا في أبحاث الدكتور « إبراهيم كريم » والدكتور « أحمد القاضي » أن لسماع كلمات الله وأسمائه طاقة تشفي المريض بأمراض عضوية ونفسية وروحية مما يدعونا للاعتقاد بجدوى العلاج بالماء المقروء عليه آيات القرآن ، وسبحان الله حين قال جل شأنه في سورة ص : ﴿ وَٱذْكُرْ عَبْدَنَآ أَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُۥٓ أَنِّى مَسَّنِىَ ٱلشَّيْطَٰنُ بِنُصْبٍ وَعَذَابٍ ۝ ٱرْكُضْ بِرِجْلِكَ ۖ هَٰذَا مُغْتَسَلٌۢ بَارِدٌ وَشَرَابٌ ﴾ .

[ص:٤١ ، ٤٢]

وعبد أبي داود في سننه أن رسول الله ﷺ يقول : « إن الغضب من الشيطان، وان الشيطان خلق من نار، وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ ». وأخرج أحمد في مسنده « أن امْرَأة أتت لرَسُولَ اللَّهِ ﷺ بِابْنٍ لَهَا فَقَالَتْ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّ ابْنِي هذا ذَاهِبُ الْعَقْلِ فَادْعُ اللَّهَ لَهُ قَالَ لَهَا : « ائْتِينِي بِمَاءٍ » فَأَتَتْهُ بِمَاءٍ فِي تَوْرٍ مِنْ حِجَارَةٍ فَتَفَلَ فِيهِ وَغَسَلَ وَجْهَهُ ثُمَّ دَعَا فِيهِ ثُمَّ قَالَ : « اذْهَبِي فَاغْسِلِيهِ به وَاسْتَشْفِي اللهَّ عَزَّ وَجَلّ ».

ولا يفوتنا هنا أن ننبه إلي أنه يجب على المريض أولا أن يراجع المختصين من أهل الطب، وهذا ما أمر به النبي ﷺ : (تداووا عباد الله).

والذهاب للطبيب لا يتعارض مع قراءة الرقية الشرعية كوسيلة من الوسائل المعينة على الشفاء، وقبل كل ذلك لا بد من اليقين أن الشفاء بيد الله تعالى، وأن الطبيب أو الرقية لا تعدو أن تكون سببا ليس لها تأثير إلا بإذن الله، والحذر كل الحذر من الوقوع في أيدي الدجالين، والمشعوذين والسحرة الذين يستغلون حاجة الناس فيبتزوا أموالهم بزعم

أن لهم قدرة خارقة في علاج المرضى بالقرآن.(د.دسوقي أحمد عبد الحليم).

نخلص في موضوع العين من استعراض النصوص النبوية الشريفة بأنها أشارت إلى الحقائق التالية :

ـ أن العين (بمعناها الذي يفهمه العامة والخاصة) بتأثيرها الذي يشك فيه البعض ويؤيده الآخرون حق ، أي أن لها هذا التأثير الملحوظ وليست وهمًا كما هو الحال في الحسد والهامة والطيرة .

ـ أن الأذى الذي يصيب الشخص المضرور يتم بالمعاينة .

ـ أنه لكي نخفف من أثرها بعد حدوثها فليغتسل العائن أو يتوضأ بالماء ثم يغتسل المعين بذلك الماء .

والسؤال الآن : ما هو موقف العلم الحديث من هذه الحقائق الشرعية التي ثبتت بالحديث النبوي الشريف من قول سيد الخلق سيدنا محمد ﷺ (الذي لا ينطق عن الهوى إن هو إلا وحي يوحى) وقد كان ثبوتها بالسنة النبوية قطعا باتا وورد بطرق عديدة متساندة متصلة السند ، مما يجعلها تصل إلى حد التواتر .

موقف العلم الحديث :

يقول الأستاذ الدكتور : خساوي أحمد الخمساوي ـ الأستاذ بكلية الزراعة جامعة الأزهر ـ في مقاله المنشور على موقع موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة بعنوان : « الحسد بين الهدي النبوي والعلم الحديث » : ـ

قبل أن نستطرد في حديثنا عن موقف العلم الحديث من الحقائق الشرعية نقف وقفة قصيرة نستعيد في أذهاننا نطاقات الوجود التي يعمل فيها العلم التجريبي الحديث لنخرج منها إلى موقفه من قضية (العين) .

اتفقت رؤية العلماء على تميز أربعة نطاقات للوجود متميزة تمام التميز ، متداخلة تمام التداخل ، هي الطاقة والمادة والحياة والنفس . وقد خصص الفكر الإنساني لكل منها علما يقوم بفروعه المختلفة على البحث في كل نطاق ، فكان علم الفيزياء (Physics) للبحث في الطاقة ، وعلم الكيمياء (Chemistry) للبحث في المادة، وعلم الأحياء (Biology) للبحث في الحياة، وعلم النفس (Psychology) للبحث في النفس : ثم

أدرك العقل البشري ومن ثم العلم التجريبي أن هناك مناطق تداخل ومعابر دخول بين النطاقات الأربعة خصص لكل معبر منها علما يبحث فيها وجاء اكتشاف هذه المعابر بأزمنة متدرجة مع تدرج هذه النطاقات لتبدأ بالعلم المعنى بمعبر الطاقة والمادة والمسمى الكيمياء الفيزيقية (Physiochemistry) ثم المعنى بمعبر المادة والحياة والمسمى بالكيمياء الحيوية (Biochemistry) ثم المعنى بمعبر الحياة والنفس والمسمى علم النفس العصبي أو علم الأعصاب (Neuropsychology) كما في الشكل (١) .

ولو تأملنا هذه النطاقات لوجدنا أنها تبدأ في نطاق الطاقة بسيطة غير متراكمة دقيقة غير مجسمة، موحدة غير متشاكلة ، ثم تتراكب وتتشاكل إلى أن تكاد تكون جسما في الفوتون لتقرب من نطاق المادة التي تبدأ بسيطة غير متراكمة موحدة غير متشاكلة في الالكترون ثم تتراكب وتتشاكل فتكون الذرة ثم تتراكب وتتشاكل فتكون الجزيء الذي يكبر ويتعقد إلى أن يصل إلى أقصى تعقيده في جزئ البروتين فإذا به يقترب من نطاق الحياة ، فالبروتوبلازم مادة الحياة التي تشاكل جزيئات البروتين فإذا بدأت الحياة بدأت بخلية واحدة (بروتوبلازم) بسيطة غير متراكبة ولا مشكلة ثم دب فيها التركيب والتشكيل لتصل إلى قمة تعقيدها في الخلية العصبية التي تشكل قمة تشكلها في المخ البشري ، فإذا بنا نقترب من نطاق العقل والنفس الشكل رقم (٢) .

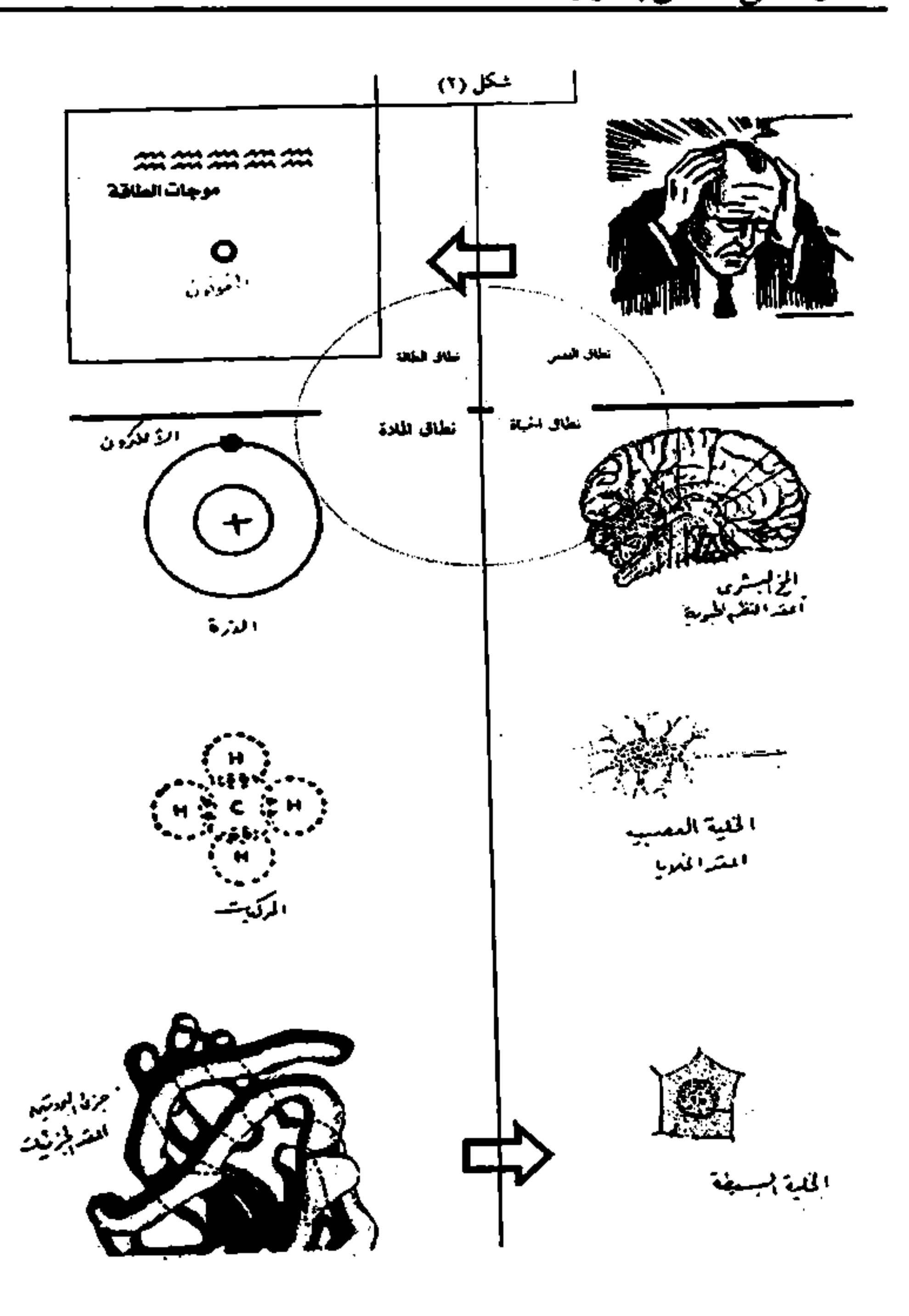
شكل (١)

PSYCHOTRONICS

NEUROPSYCHOLOGY | BIOCHEMISTRY | PHYSIOCHEMISTRY

النفس | الحياة | المادة | الطاقة

PSYCHOLOGY | BIOLOGY | CHEMISTRY | PHYSICS


شكل (٢)
موجات الطاقة
الفوتون
نطاق الطاقة
نطاق النفس
نطاق المادة
نطاق الحياة
الإلكترون
الذرة
المخ البشري
الخلية العصبية
المركبات
الخلية البسيطة

ونلاحظ هنا أن التدرج من التعقيد مطرد سواء في النطاق الواحد أو بين النطاقات ، وفجأة وعلى قمة التعقيد المطرد ينبع العقل والنفس بلا مادة مرة أخرى وكأنهما طاقة لا مادة لها ، مما دعى العلماء في منتصف هذا القرن العشرين لأن يتصوروا أن نطاقات الوجود دائرية ليس لها بداية ولا نهاية .وأنه لا بد وأن يكون بين النفس والطاقة ـ أول النطاقات وآخرها ـ علاقة ومعابر على تصور أن هذه النطاقات متجاورة في شكل دائري ، وتكون النفس لصيقة بالطاقة كما هي لصيقة بالحياة ، وبالفعل نشأ في الربع الأخير من هذا القرن علم جديد يبحث في المعبر بين الطاقة والنفس سمي سيكوترونكس (Psychotronics).

الطاقة علم خفي :

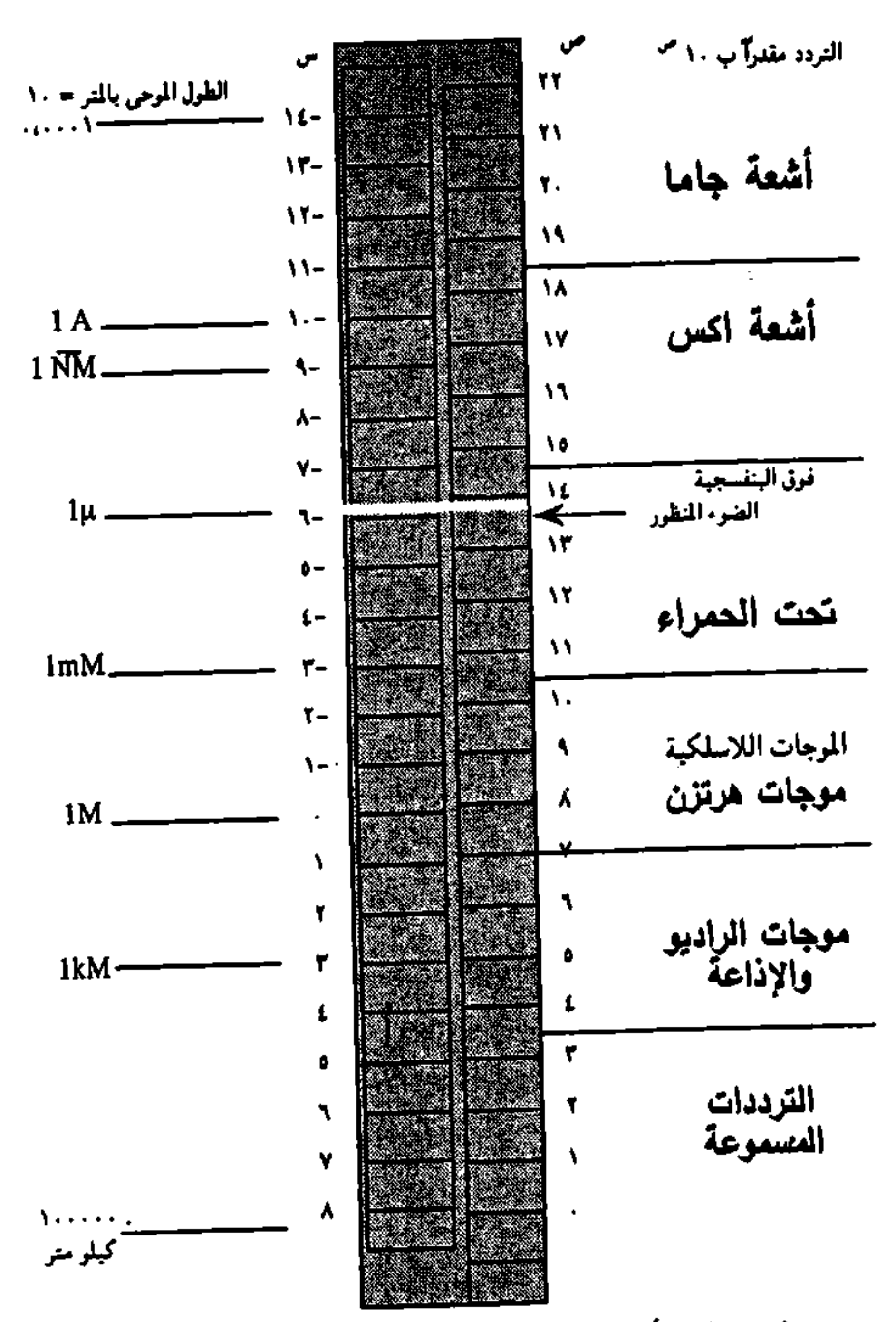
عالم الطاقة هو خلق الله خفي الجسم ظاهر الأثر يتحرك بسرعة تفوق سرعة المادة ولا تقارن بها ويتحرك في موجات تختلف في أطوالها وسعاتها ورتمها وكلما اختلفت واحدة أو أكثر من هذه الخصائص الثلاث اختلف أثر الطاقة وأحسسنا بها بشكل مختلف، ولكي نبسط الموضوع في صورة أسهل: لو اخترنا عنصر (الطول الموجي) لهذه الموجات لوجدنا أنه وحتى الأعوام القليلة السابقة قبل اكتشاف قياس (الفيمتوثانية) كانت الموجات المعلومة تتراوح أطوالها ما بين ١٠ فيمتومتر (والفيمتومتر وحدة طولها جزء من ألف ألف مليون جزءمن الميكرون) وبين ١٠٠ ألف كيلومتر بترددات بين ١ : ١٠^٢٢ موجة في الثانية (١٠ مليون ذبذبة في الفيمتوثانية) .

وكلما اختلف الطول الموجي اختلف الأثر الذي تحدثه الطاقة ، فهو عند الأطوال من ١٠ : ١٠٠٠٠ فيمتومتر يعطى أثره الذي نسميه أشعة جاما ومن ١٠٠٠٠ : ١٠ مليون فيمتومتر يعطى ما يسمى أشعة إكس ، وهكذا كما في الشكل (٣) . ويبدو أن الضوء الذي تراه العين بكافة ألوانه إنما يتراوح طول موجته من ٤٠٠ نانومتر في اللون البنفسجي إلى ٧٦٠ نانومتر في اللون الأحمر .

أما من حيث تتابع الأطوال الموجية فإن كل تتابع يؤدي في أثره إلى أمر مختلف ، فلو تصورنا أن اللغة عبارة عن مجموعة من الكلمات التي تتكون من مجموعة من الحروف فإن

تتابع هذه الحروف يعطى العديد من الكلمات ذات المعاني المختلفة مع أن عدد الحروف في أي لغة لا يتعدى الثلاثين ، وأن تتابع الكلمات يعطى ما لا حصر له من المعاني المفهومة، لعلمنا أن تتابع فقرات الطاقة ذات الأطوال الموجية يمثل تتابع الحروف والكلمات في اللغة فعلى سبيل المثال : لوسقط على العين طول موجي للطاقة مقداره ٤٠٠ نانومتر رأته العين بنفسجي ولو سقط بطاقة في موجة طولها ٤٥٠ كان إحساس العين به على أنه أزرق ولو طوله ٥٢٠ رأته أخضر وهكذا عند طول ٦٠٠ يكون أصفر وعند ٦٥٠ يكون برتقالي وعند ٧٦٠ سيكون أحمر وهي الألوان الأساسية للطيف ، ويمثل كل منها حرفا وإذا تتابع سقوط هذه الأطوال على العين بسرعة معينة ظهر الإحساس باللون الأبيض في حين توجد ملايين التتابعات التي تحس على إثرها العين بملايين الألوان التي تملأ الكون .

*****



شكل (٣) : أطوال الموجات الكهرومغنطيسية وخصائصها

فإذا كان هذا تأثير الطاقة بين أطوال موجية مابين ٤٠٠ ـ ٧٦٠ نانومتر فما بالنا بتأثير الطاقة بين الأطوال الموجية بين ١٠ فيمتومتر إلى ١٠٠ ألف كيلومتر .

وكان لا بد أن نتصور أن للطاقة في الأطوال الموجية الأخرى تأثيرات ما على الأجسام الحية وخاصة الإنسان ليس على عينه الجهزة للرؤية الضوئية فقط بل وعلى جهازه العصبي بصفة عامة .

وفى خلال ربع القرن الأخير ظهرت عدة بحوث وملاحظات غريبة وهامة وضعت هذا الافتراض أقرب إلى اليقين نورد منها جانبا مختصرا فيما يلي :

موجات داخلية :

يقول يورى خولودوف (وهو أخصائي وظائف الجهاز الفسيولوجي العصبي) :

تحيط بجسم الإنسان أنواع شتى من الإشعاع الكهرومغناطيسي ، إلا أن الأثر الذي قد تتركه الموجات النابضة على كيان الحيوانات ليس مفهوما كافيا، وإلى جانب هذه التأثيرات الخارجية نجد أن الجسم يولد مجالاته الكهرومغناطيسية الداخلية الخاصة ولا يصل علمنا إلا إلى القليل عن كيفية تفاعل هذه المجالات .

بدأ العلماء يعيدون حساباتهم للتفهم الصحيح للعمليات الحيوية التي لم تكن الكيمياء وحدها كافية لتفسيرها مثل انتقال النبضات العصبية بسرعة وتباين أشد بكثير من مجرد الانتقال من خلال الموصلات ومثل انقباض العضلات وانقسام الخلية وأخيرًا عملية التفكير .

عند انقسام الخلية الحيوانية أمكن رصد انبعاث فوتونات من الضوء غير المرئي ومن الأشعة فوق البنفسجية وكذلك أمكن رصد موجات فوق صوتية ترددها ما بين مليون و١٠ مليون ذبذبة في الثانية وكذلك أمكن رصد موجات فوق صوتية تصدر وعندها تتغير الجزيئات البروتينية الكبيرة من شكلها بالضغط أو المط كما لو كنت تطبق علبة من الصفيح .

ثبت أن وجود الإنسان في ظل الجاذبية الأرضية يجعل له تفكيره المتزن مع هذه الجاذبية وعندما وضعوا رواد الفضاء في ظروف انعدام الجاذبية أمكن إحداث انتظام في أجهزتهم الحيوية ولكن حدث خلل ملحوظ في طريقة ونشاط تفكيرهم .

أمكن الوصول إلى فك شفرة لتتابع الطاقة الصادرة من المخ لأجزاء من الجهاز العصبى تحركه بناء على معلومة لدى الشخص المختبر يتحرك على أساسها ، ثم تم قطع هذا الجزء تماما وفصله عن منطقة أخذ المعلومات من المخ وعرض هذا الجزء من الجهاز العصبي لنفس الشفرة من الطاقة التي تم التوصل إليها (والتي أمكن إحداثها بطريقة غير حيوية) فأعطت نفس الاستجابة وكأنها صادرة عن نفس المخ من ذات مركز المعلومات .

اثبت آرثر كلوسلر أنه نقل المعلومات والصور عن طريق الجلد ، ولو أمكن تحويلها إلى شفرة طاقة تنتقل في أطراف الأعصاب وتصل إلى المخ .

حتى قال بيتركابتسا : إنني أقسم الظواهر إلى ممكنة ومستحيلة بل إلى مكتشفة وغير مكتشفة . ويقول : يجب ألا نقع في خطأ الاعتقاد القديم بأنه لن تكون هناك مكتشفات جديدة مستقبلا .

كانت هذه الظواهر وغيرها الكثير إرهاصة دعت بعض مراكز البحوث في العالم إلى تبني هذا الموضوع وتكثيف البحث حوله ، وكان من رواد هذا المجال الدكتور هيروشي موتوياما (وهو عالم ياباني حصل على Ph.D. في علم وظائف الأعضاء وعلى Ph.D. في علم النفس وهو مدير معهد علم النفس الديني بطوكيو) الذي أجرى العديد من التجارب العلمية حول الموضوع نشرت خلال السبعينات من هذا القرن نلخصها فيما يلي : ميز (هيروشي موتوياما) بين الشخص العادي وشخص غير عادى سماه Psi-ability شخص له قدرة وطاقة نفسية داخلية ونستسمحه أن نسميه مؤقتًا (الشخص النفسي) فوجد أن الشخص النفسي يمكنه التحكم في بعض وظائف لا إرادية للجهاز مثل سرعة ضربات القلب وسرعة التنفس ، وبعضهم استطاع أن يوقف ضربات قلبه خمس ثوان .

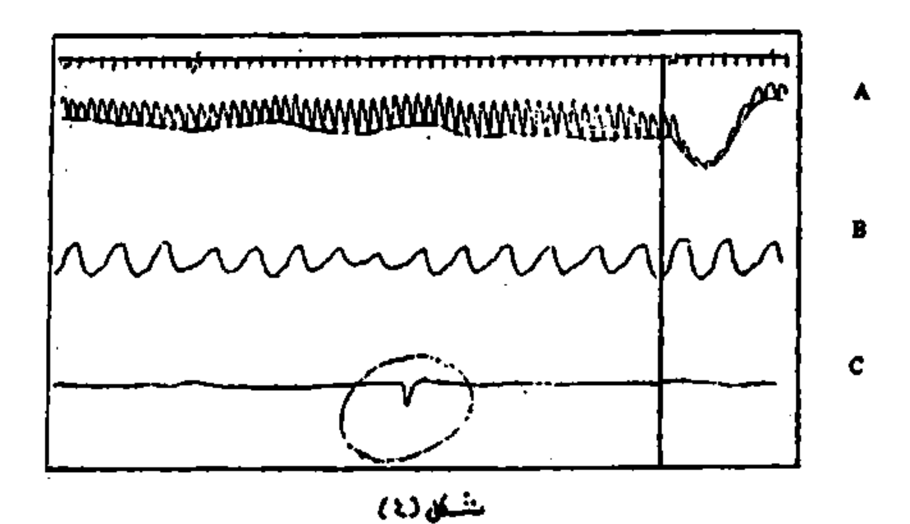
ولاحظ أن هؤلاء الأشخاص النفسيون هم من ذوى الطبائع التأملية والرياضيات

العقلية النفسية ، وأنهم منطوون على أنفسهم وأنهم قليلو الاختلاط بالناس قليلو الحركة الحياتية منهمكون في التأمل العقلي النفسي وليس التأمل العقلي الرياضي أو العلمي أو الفني .

وتمكن هذا العالم من رصد وتسجيل بعض مؤشرات عن وظائف أعضاء هؤلاء الأشخاص مقارنة بالأشخاص العاديين كما يظهر من شكل (٤)ـ(٥) الذي يوضح معدل تدفق البلازما وسرعة التنفس والمقاومة الجهدية الكهربية للجلد في شخص عادى وشخص نفسي .

ثم تمكن هذا العالم من ملاحظة ما يمكن أن ينتاب الشخص العادي من تأثير التركيز العقلي من الشخص النفسي عليه فوجد أن التركيز العقلي من الشخص النفسي على شخص عادي يسبب له خللا في المقاييس الثلاثة التي قاسها وهي معدل تدفق البلازما وسرعة التنفس والمقاومة الجهدية الكهربية للجلد كما هو واضح من شكل (٦) و(٧) .

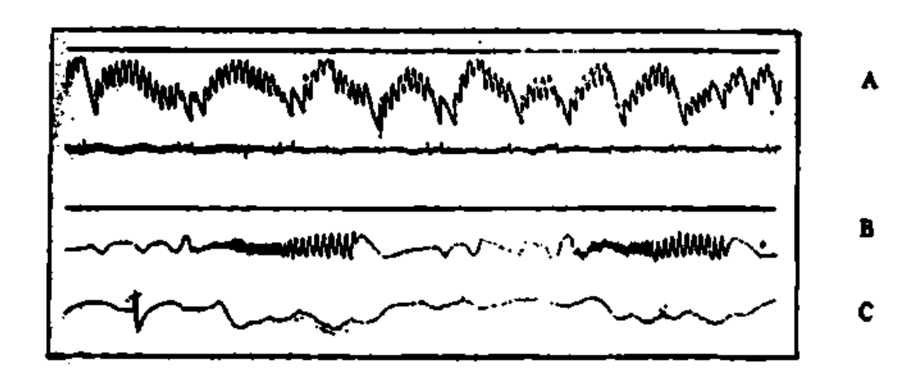
وقد استطاع أن يصمم أجهزة دقيقة لقياس الطاقة فأثبت أن هناك انبعاث للطاقة من جسد الشخص النفسي ، وهي التي تسبب التأثير على الشخص العادي وأنها تنبعث من بؤرات سماها (شاكراً) توجد على امتداد الحبل الشوكي مع المحور الطولي للإنسان وأن أشدها نشاطا هي البؤرة الموجودة بين العينين والتي تقابل تمامًا الغدة النخامية فيه كما بينها شكل (٨) وبين شكل (٩) تأثير التركيز العقلي من هذه البؤرة على الشخص العادي الذي تم عزله تماما في صندوق ووضع في حجرة معزولة بالرصاص عن أي إشعاع يدخل من الخارج .



شكل (٤)

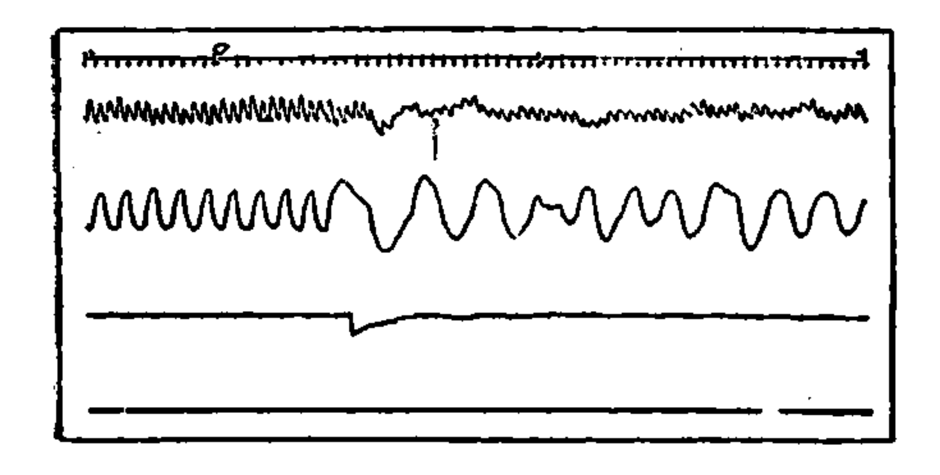
معدل تدفق البلازما A سرعة التنفس B المقاومة الجهدية الكهربية للجلد C

في شخص عادى



شكل (٥) ل شخص نفسي

شخص عادى قبل التأثير عليه من شخص نفسى (شكل ٦)

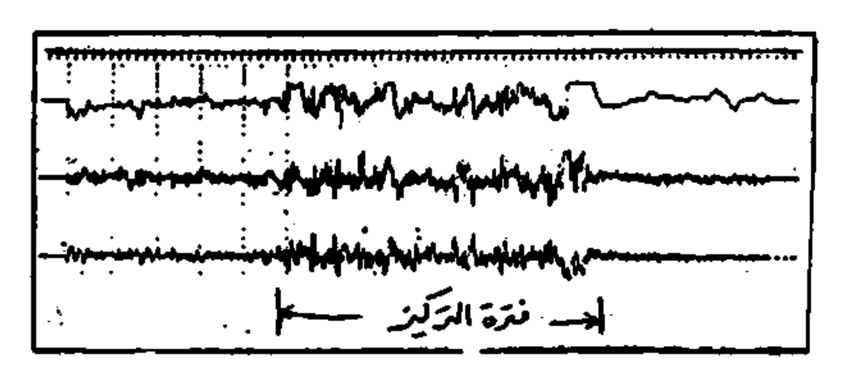


شكل (٧) بعد التأثير عليه بالتركيز العقلى من الشخص النفسى

شكل (٨)



مواضع الشكرا على امتداد الحبل الشوكي مع المحور الطولي للجسم



شكل (٩) تأثير التركيز العقلي من البؤرة بين العينين

ولخص « هيروشي موتوياما » معلوماته على النحو التالي :

الأشخاص العاديون غير قادرين على بعث هذه الطاقة .

الأشخاص المميزون يمكنهم إيقاظ الانبعاث عن طريق التركيز أو أثناء ما تنتابهم من حالات نفسية غير مستقرة .

أقوى النقاط المؤثرة في (الشاكرا) هي البؤرة التي على الجبهة بين العينين .

التأثير على الأشخاص يظهر واضحا :

ولا يبقى إلا أن نضع المسميات المناسبة على مسميات هيروشي موتوياما، إن هناك أفرادًا قلائل يتميزون بوجود بؤرات نشطة لانبعاث الطاقة ، فإذا صحب ذلك أن كان هؤلاء الأشخاص منطويين على أنفسهم كثيري التأمل فيما عند غيرهم من النعم، كثيري التألم النفسي على عدم وجود مثل هذه النعم لديهم، نشطت عندهم هذه البؤرات وخاصة بؤرة ما بين العينين وأصبح الشخص من هؤلاء شخصا نفسيا على حد تعبير هيروشي أو شخصا عائنا على حد تعبير الحديث النبوي، فإذا ما تحركت نفس هذا الشخص العائن تجاه شخص ذو نعمة واستكثرها عليه صدرت انبعاثات من الطاقة ذات شفرة خاصة من البؤرة بين العينين وأثرت على الشخص المعين فأفسدت رتم سيال الطاقة في جهازه العصبي أو غيره فيصاحب ذلك خلل يؤدى إلى مرض أو ألم أو فساد أو ضعف أو غير ذلك ، وهذا هو مفهوم العين تماما كما صورها الحديث النبوي الشريف .

معالجة نبوية : روى الإمام مالك في الموطأ عن محمد بن أمامة بن سهل بن حنيف أنه سمع أباه يقول : أغتسل أبى سهل بن حنيف بالخرار فنزع جبة كانت عليه وعامر بن ربيعة ينظر إليه، وكان سهل شديد البياض حسن الجلد ، فقال عامر: ما رأيت كاليوم ولا جلد مخبأة عذراء، فوعك سهل مكانه، واشتد وعكه، فأخبر رسول الله ﷺ بوعكة فقيل له : « **ما يرفع رأسه** » وكان قد اكتتب في جيش فقالوا له : هو غير رائح معك يا رسول الله ، والله ما يرفع رأسه فقال : « **هل تتهمون له أحدا** » قالوا :عامر بن ربيعة ، فدعاه رسول الله ﷺ فتغيظ عليه وقال : « **علام يقتل أحدكم أخاه ألا بركت ؟** » اغتسل له فغسل عامر وجهه ويديه ومرفقيه وركبتيه وأطراف رجليه وداخلة إزاره في قدح ثم صب

عليه من ورائه فبرأ سهل من ساعته .

وفي رواية أخرى نحو ذلك إلا أن رسول الله ﷺ قال : « ألا بركت ؟ إن العين حق توضأ له » فتوضأ له عامر .

وروى هذا الحديث أيضا كل من الإمام أحمد والنسائي وابن ماجه وقال عنه الإمام ابن حبان حديث صحيح .

الماء كما هو معروف يتكون من ذرة من الأكسجين وذرتين من الهيدروجين ، ويتكون جزئ الماء على شكل يشبه القضيب المغناطيسي يكون له قطب سالب وقطب موجب ، ويدور جزيء الماء حول نفسه بسرعة كبيرة ، كما أنه يدور حول الجزيئات الأخرى على مسافات ثابتة عند درجات الحرارة الواحدة وينشأ عن ذلك أنه في أي لحظة نرى مثلا كوبا من الماء ملئ بجزيئات الماء في مواضع مختلفة من حيث اتجاه الأقطاب السالبة والموجبة، وهذه الحالة تجعل للماء مقاومة ما للدخول إلى الخلايا والانسياب مع السيتوبلازم .

وقد أمكن في العصر الحديث إثبات أنه لو عولج الماء بطاقة تبعث من مجال مغناطيسي مثلا لأمكن انتظام جزيئاته في اتجاه واحد بالنسبة للقطبين السالب والموجب ، وفي هذه الحالة أبدى الماء ظواهر غاية في الغرابة بالمقارنة به قبل التعديل، فقد أمكن استخدام هذه المياه في علاج العديد من الأمراض في الإنسان والحيوانات ، كما أدت إلى زيادة نمو الدجاج وزيادة إنتاجه من البيض وأدت إلى تقصير مدة إنبات عدد كبير من بذور الخضروات والفاكهة والمحاصيل كما زاد معدل النمو في النباتات وكذلك المجموع الخضري .

وأيا كانت التفسيرات التي سيقت في هذا المجال فإن وجود الطاقة لإعادة تنظيم جزيئات الماء في وضع معين يجعل هذا الماء ذو قوة انسيابية خاصة للمرور في بروتوبلازم الخلايا الحية مما يحسن من طاقة الحياة بها ويصلح سلوكها الحيوي .

كما جاء التوجيه النبوى الشريف باستخدام الماء وإمراره على البؤرات النشطة في الشخص العائن بعد أن يعرف بما أحدثه في المعين وبعد أن ينصح ويذكر بما سببه له ، فتعود الطاقة المنبعثة منه إلى وضع مفيد تؤثر على الماء الملامس له عند الغسل أو الوضوء

وخاصة غسل الوجه لإمرار الماء على بؤرة بين العينين، وعندما يستخدم هذا فيصب على جسد المعين ربما نقل هذه الطاقة إلى البروتوبلازم فأصلح ما كان قد فسد ونظم ما كان قد فرط .

وما هذا إلا تصور مبدئي يحتاج إلى دراسة التفاصيل والكلام ما زال على لسان الدكتور الخمساوي ، لكن ما نخرج به في نهاية بحثنا هو أن العلم قد أثبت أن العين حق وأن الماء الذي يغتسل أو يتوضأ به العائن يفيد في إصلاح المعين وشفاء وعكته بإذن الله ، وإن تركت التفاصيل والتفسيرات لبحوث علمية أخرى قد يأتي بها الزمن المستقبل .

*****

المصادر

- كتاب الإعجاز في القرآن والسنة - العدد (٢) .

كتاب غير دوري يصدر عن جمعية الإعجاز العلمي للقرآن والسنة بمصر .

- موقع موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة .

الحسد بين الهدي النبوي والعلم الحديث الأستاذ الدكتور : خساوي أحمد الخمساوي.

- موقع الدين النصيحة .

- منتدى الرقية الشرعية .

- موقع الإسلام دوت نت .

*****



الفصل الثامن

العلاج بالألوان

صيحة جديدة في عالم الطب

مقدمة

إن الغوص في بحار الألوان ومحاولة الكشف عن أسرارها لم ينته بعد ، لكن الاكتشافات الحديثة أسفرت حتى الآن عن نتائج مذهلة . فعلماء النفس أكدوا أن لونك المفضل يدل على شخصيتك ..... أما الأطباء فقد ذهبوا إلى أبعد من ذلك فأثبتوا أن ألوان قوس قزح يمكن أن تعالج أشد الأمراض خطورة ....صحيح أن لكل داء دواء ولكن يبدو أن كل داء له علاجات أخري غير الدواء .... وهذا هو موضوع حديثنا .

ويهدف علم التداوي بالألوان إلى مقارعة المرض عن طريق إعادة التوازن الطبيعي بين طاقات اللون في الجسم وبناء الجسم الأثيري عن طريق تطبيق ذبذبات اللون الصحيحة على المراكز التي تصبح عندئذ قادرة على بث الحيوية في الجسم المادي. فالإنسان له جسم هالي يحيط جسمه المادي ويتخلله ؛ ووظائف الهالة هي أن تمتص طاقة اللون الأبيض من الغلاف الجوي وتقسمها إلى طاقات لونية أساسية تتدفق بعده إلى أقسام الجسم المختلفة لتنفخ فيها الحيوية والنشاط . ومن المحتمل أن تحدث الآثار الملحوظة لدى استخدام العلاج اللوني من خلال فعالية الأشعة اللونية في الجسم الهالي الذي يؤثر بدوره في الجسم المادي .

والآن ونحن في بداية القرن الحادي والعشرين ينصحك الأخصائيون بالابتعاد عن الأطباء وعن العلاج بالدواء إلا للضرورة القصوى لما له من أعراض جانبية قد تؤدي في أحوال كثيرة إلى الفعل العكسي ، فبدلا من اللجوء إلى قرص من الأسبرين بمجرد شعورك بالصداع ، هناك وسائل أخري لعلاجك خير من هذه الأقراص حيث يمكنك التخلص من أقراص ارتفاع ضغط الدم لتعالج نفسك بطرق آمنة غير الدواء مثل الألوان.

صحيح أن لكل داء دواء ولكن يبدو أن كل داء له علاجات أخري غير الدواء......فلم يعد لكل داء دواء بل أصبح لكل داء لون من الألوان .

وإلى موضوع الفصل...

تمهيد

يقول الدكتور سمير البهواشي : مزج الله عز وجل جسم الإنسان بعناصر وموجات كهربية وإشعاعات تتجانس مع الأشعة الكونية والموجات الكهرومغناطيسية والذبذبات اللونية، ولكل شخص إشعاعات خاصة تختلف في طول الموجة والتردد وعدد الذبذبات عن غيره تماماً كالبصمات، فكل إنسان يرسل إلى الكون والآخرين إشعاعات خاصة به ويستقبل منهم إشعاعات أخرى ، فإذا كانت متقاربة نتج عن ذلك تفاهم ومحبة قوية ، وإذا كانت متنافرة نتج عنها العكس.

واللون عبارة عن طاقة مشعة لها طول موجي معين تقوم المستقبلات الضوئية في الشبكية بترجمتها إلى ألوان. وتحتوي الشبكية على ثلاثة ألوان هي الأخضر والأحمر والأزرق وبقية الألوان تتكون من مزج هذه الألوان الثلاثة.

عندما تدخل طاقة الضوء إلى الجسم فإنها تنبه الغدة النخامية والجسم الصنوبري مما يؤدى إلى إفراز هرمونات معينة تحدث مجموعة من العمليات الفسيولوجية، وبالتالي السيطرة المباشرة على تفكيرنا ومزاجنا وسلوكياتنا.

والغريب أن للألوان تأثيرًا على مكفوفي البصر تماماً كالمبصرين وذلك نتيجة لترددات الطاقة التي تتولد داخل أجسامهم ، وهذه الفكرة استخدمها الصينيون القدماء في علاج الأمراض وتسمى بالـ « فينج شوي » .

وأيضاً استخدم الفراعنة اللون فوق الأخضر داخل الأهرامات لمقاومة الجراثيم وقتل البكتيريا ، وبالتالي المحافظة على المومياوات.

دراسات وتجارب :

ابتكر فريق من العلماء أجهزة ووسائل يمكن من خلالها تسجيل جميع الانعكاسات التي تصدر عن الإنسان نفسياً أو جسمياً تحت تأثير الألوان، فتبين أن للألوان حسب أنواعها، تأثيرات في الإنسان تتمثل في تسارع ضربات القلب، وتناوب حركات الجفون فتحاً وإغماضاً، وازدياد قابلية الكف لتوصيل الحرارة والكهرباء بازدياد رطوبتها وإفرازها العرق، واختلاف في حركات التنفس، واختلاف في الرسوم البيانية التي تسجل

نشاط الدماغ .

وأظهرت بعض الدراسات نتائج مهمة حول هذا الموضوع؛ ففي العام ١٨٧٨ اكتشف العالم (دي .بي .غاديالي) المبادئ العلمية التي تشرح لماذا وكيف أن للأشعة الملونة المختلفة تأثيرات علاجية متنوعة في الكائن الحي.

وفي عام ١٩٣٣ وبعد سنوات من البحث نشر غاديلي (موسوعة فن قياس الألوان الطيفية) وهو تحفة في مجال العلاج باللون .

والنظريات التي تم تطويرها تنحدر من عمل غاديالي، فقد أكد أن ألوان الفعاليات الكيميائية هي في مجموعات ثمانية التردد .

ولكل كائن حي ولكل نظام من أنظمة الجسم لون خاص يثير وينبه، وآخر يكبح عمل ذلك العضو أو النظام .وبمعرفة عمل الألوان المختلفة على أعضاء الجسم المختلفة وأنظمته يستطيع المرء أن يطبق اللون الصحيح الذي سيفضي إلى تحقيق توازن عمل العضو أو النظام الذي أصبح شاذًا في تأدية وظيفته أو وضعه.

إن عملية العيش في حالة موفورة تقتضي تحقيق توازن جميع الطاقات اللونية داخل الجسم .وعندما يختل هذا التوازن ينشأ المرض .

ثمة عمليتان أساسيتان تعملان طوال الوقت في الفرد البشري وهما البناء (عملية تمثيل المواد الغذائية وتحويلها) والهدم (عملية الهدم في الخلايا).

والأولى هي عملية بناء وإصلاح بينما العملية الثانية معاكسة وتعالج طرح المنتجات السامة والنفايات من الجسم .

ويمكن الحصول على صحة جيدة فقط فيما لو تم الحفاظ على توازن مناسب بين عمليتي البناء والهدم اللتين تشكلان معا الأيض وهي مجموع العمليات المتصلة ببناء البروتوبلازما وهدمها .

وجد(غاديالى) أن الشعاع الأحمر هو لون التشييد أي أنه يساعد على استمرار عدد خلايا الحمراء في الجسم وينبه الكبد، بينما الشعاع البنفسجي الذي ينشط الطحال هو

لون الهدم أو الانتفاض .

واكتشف أن الطحال كان يدمر خلايا الدم الحمراء الأقدم عهدا وينتج خلايا الدم البيضاء التي تحارب البكتريا .

وفي الطيف يقع اللون الأحمر الذي يحرض نشاط الكبد في أحد طرفي الضوء المرئي، بينما يقع اللون البنفسجي الذي يحرض النشاط الطحالي على الطرف الآخر وهو اللون الذي ينشط أو يشجع نشاط الغدة النخامية التي عرفت منذ القدم بكونها الغدة الرئيسية والمنظمة للغدد الأخرى وبهذا تؤثر في عمل كل جزء من الجسم .

كما قام العالم مندل الألماني في عام ١٩٨٠م بتأليف موسوعة علمية عن الألوان الأساسية والألوان المكملة لبعضها وكيفية التداوي بها عن طريق أجهزة علاجية مختلفة تسمى بأجهزة العلاج الطبيعي بالأشعة الملونة .

وحدد العالم الألماني ستة ألوان أساسية للعلاج وهى :الأحمر والأصفر والأزرق والبرتقالي والأخضر والبنفسجي .

وأظهرت البحوث الحديثة أن الاستخدام الصحيح للألوان يمكن أن يزيد التركيز والنشاط والقدرة على التعلم والفهم والتذكر بحوالي ٥٥ إلى ٧٨٪.

دراسة أخرى أجريت عام ١٩٨٢ في كلية التمريض بسان دييجو تم فيها تعريض ٦٠ امرأة في متوسط العمر يعانين من التهاب المفاصل الروماتيزمي للون الأزرق مدة ١٥ دقيقة فشاهدن تحسنا ملحوظا في شدة الألم الذي خف بدرجة كبيرة عن ذي قبل.

وبينت دراسة أجريت عام ١٩٩٠ تم فيها تسليط أضواء حمراء اللون على عيون مجموعة من المرضى يعانون من الصداع النصفي في بداية ظهور النوبة فتعافى حوالي ٩٣٪ منهم بشكل جزئي نتيجة هذا العلاج وأرجع المعالجون السبب في ذلك إلى أن اللون الأحمر يزيد ضغط الدم الشرياني ويوسع الأوعية الدموية.

كما بينت التجارب أن للألوان أيضا تأثيرًا في مدى إحساسنا بالحرارة، حيث أجريت دراسة في النرويج عرفوا منها أن وجود الناس في غرفة مطلية باللون الأزرق يدفعهم إلى رفع مؤشر التدفئة المركزية ثلاث درجات أعلى من أفراد يجلسون في غرفة مطلية باللون الأحمر .

كما أثبتت دراسات أخرى أن خفة الألوان ودكانتها بعمقها وتدرجها يؤثر في دقة إدراكنا للوقت، كما يؤثر في قدرتنا على التركيز والتذكر .

وقام عالم دانمركي يدعى « نيل فينسين » باستعمال الضوء الأحمر في علاج الجدري وأثبتت التجارب أن اللون الأحمر يمنع وصول الأشعة فوق البنفسجية إلى الجلد المصاب كما يمنع حدوث التشوهات.

وهناك معتقد أن ضوء الشمس بما فيه سرعة « ألوان الطيف » له قدرة على إنتاج فيتامين (د) تحت الجلد . وهذا الفيتامين يقل في حالة الإصابة بلين العظام حيث تعد من أهم الفلسفات في تكوين العظام .

كما كشف أخصائيو الأمراض الجلدية في مركز بوسطن الطبي بالولايات المتحدة النقاب عن أن حزمة من الضوء الأزرق قد تعيد نضارة الشباب إلى البشرة وتزيد الوجه تألقا وجمالا .

ووجد هؤلاء في دراسة أن العلاج بالضوء الأزرق الذي صُدِّق عليه أصلا لمعالجة الآفات الجلدية السرطانية في الوجه يزيل التجاعيد والخطوط الخفيفة والبقع البنية الداكنة من الوجه.

وأوضح الخبراء أن الضوء الأزرق يتفاعل مع محلول خاص يوضع على الوجه، وخلال ١٦ دقيقة تحته وبعد أسبوع واحد من النقاهة يتم الحصول على الهدف المطلوب .

وفسر علماء مركز بوسطن ذلك بأن الخلايا التالفة تخضع لهذا التفاعل الذي يسبب انفصالها وتساقطها لمدة أسبوع ليحل محلها خلايا جديدة سليمة، وأشاروا إلى أن نتائجها ليست مثيرة كنتائج عملية إعادة تسطيح الجلد بالليزر، لكن مدة التعافي فيها أقصر، وهي بديل بنفس جودة عمليات التقشير الكيماوي وقد تكون أفضل منها كونها أبسط وأقل عدوانية وإيلاما .

وأبان الخبراء أن هذه التقنية المضادة للشيخوخة مكلفة للغاية، حيث يصل سعر الجلسة الواحدة منها إلى ٨٠٠ دولار، كما أن آثارها على المدى الطويل لم تتضح بعد لأنها ما زالت حديثة.

ولا يقتصر تأثير الألوان في الإنسان فحسب، وإنما يمتد ليأخذ تأثيراً أبعد من هذا، إذ للحيوانات والنباتات أيضاً استجاباتها للألوان؛ فقد أثبت بعض التجارب أن الدجاج إذا

تعرض لضوء صناعي ملون، فإنه يبيض بسرعة أكثر من سرعته المعتادة، وأن ديدان الأرض يجذبها اللون الأحمر، كما أن الحشرات القارضة عديمة الأرجل من فصيلة أم ٤٤ تحب اللون الأحمر والبرتقالي والأصفر وتهرب من اللون الأزرق والبنفسجي والأخضر . ولكن الفراشات تحب بوجه خاص الألوان الأزرق والأخضر والبنفسجي، بينما الذباب يحب جميع الألوان ما عدا اللون الأزرق فإنه ينفر منه، ولهذا نجد أن الغرف المطلية باللون الأزرق تكاد تخلو من الذباب .

– أما النباتات ، فالأضواء يمكن أن تغير ألوانها، وتساعد على نموها، وقد تعرقل هذا النمو؛ فقد أثبتت سلسلة من التجارب أن الضوء البنفسجي يساعد على نمو العنب، والضوء الأحمر يساعد على إنبات الحبوب والبذور، فيما يساعد اللون الأحمر والبرتقالي والأصفر على نمو الخلايا الصغيرة . أما الألوان الأخضر والأزرق والبنفسجي فتبطئ من نمو تلك الخلايا.

طريقة العلاج :

أصبح العلاج بالألوان وسيلة من وسائل العلاج النفسي والجسمي ؛ إذ اكتشف العلماء وجود مجال كهرومغناطيسي حول كل كائن حي، يعمل على امتصاص الضوء وتحليله إلى ألوان الطيف التي تبدأ بالأحمر وتنتهي بالبنفسجي .ووجد أيضاً أن أنسجة الجسم المختلفة تأخذ من طاقة هذا الطيف حاجتها، مما يؤدي إلى صحتها وتعزيز قدرتها على أدائها البيولوجي.

وهذا يعني أن هناك حاجة بيولوجية للأنسجة من الألوان، فإذا ما غابت أو نقصت تعرض هذا النسيج للضعف والمرض والاضطراب .

وقد استخدمت هذه الحقائق علاجيًا، فأصبح من الممكن الآن إعطاء المريض جرعة من الألوان كما تعطى جرعة من الدواء أو الغذاء، إذ أصبح جزءاً من العلاج بالأشعة.

ويستخدم المعالجون مدى واسع من الأساليب المتنوعة لمعالجة مرضاهم تشمل تغطيتهم بأوشحة ملونة أو تسليط أضواء ملونة على أجزاء مختلفة من أجسامهم أو عرض ألوان معينة عليهم أو تدليكهم بزيوت ملونة أو إضافة ملابس مختلفة الألوان

لخزانة الثياب.

وتعتمد هذه التقنية العلاجية التي طورها علماء أعصاب أمريكيون على حزم ضيقة من الضوء الملون تستخدم لتنشيط الخلايا المستقبلة للضوء التي تعرف بالعصويات والمخروطيات الواقعة خلف العين في عدة جلسات تستغرق كل منها ٢٠ دقيقة وذلك بهدف إعادة التوازن للجهاز العصبي الذاتي.

ويرى المعالجون أن هذه التقنية إذا لم تعالج الحالات المرضية فإنها تساعد في تحسين الصحة النفسية للمريض بشكل عام، فعلى سبيل المثال يمكنها تخفيف حالات التوحد النفسي والعدوانية عند الأطفال، كما تساعد في تحقيق الدعم والراحة النفسية لمرضى السرطان وتحسين نوعية حياتهم.

وأشار الخبراء إلى تزايد إقبال الآباء على استخدام الصناديق الضوئية الملونة التي تعرف باسم لوماترون لمعالجة أطفالهم المصابين بمشكلات مرضية تتراوح من التوحد إلى عسر القراءة وخلل التناسق وعسر الانسجام، وذلك بعد أن حقق هذا العلاج نتائج ممتازة في هذا الصدد.

العلاج عن طريق تناول بعض الأطعمة:

اهتم العلماء في السنوات الأخيرة بدراسة ألوان النباتات، واكتشفوا أن هذه الألوان أو الصبغات عبارة عن مركبات كيمياوية طبيعية لها فوائد مهمة للجسم.

تقول أ.د .رئيفة أحمد حسين أستاذ فسيولوجيا النبات بعلوم عين شمس أن الفيتامينات الموجودة في الفاكهة والخضار مثل «أ» ، و«ب» ، و«ج» ، و«هـ» وغيرها الكثير ليست كل ما تحتوي النباتات ..وأن التعمق في دراسة الفاكهة والخضراوات كشف عن وجود مركبات غذائية أخري في غاية الأهمية للجسم ومكملة لعمل الفيتامينات .ومن هذه المركبات « بايا فلافينويدز » و « الأنثوسياسينين » . و« الكاروتينويدز » و« البوليفينول » و« الأيسوفلافينويدز » بالإضافة إلى مجموعة مضادات الأكسدة، وتحت هذه المركبات توجد الصبغات المختلفة التي تلون الفاكهة والخضار كالصبغة الحمراء في الطماطم

والبرتقالية في الجزر والخضراء في السبانخ والصفراء في الفلفل الأصفر والزرقاء في الباذنجان والعنب الأسود والتين ، وحتى السوداء أو البنية في الشاي ولكل لون فائدة .

العلاج باستخدام الماء أو الزيت المشمس :

يوضع الماء النقي في زجاجة باللون المطلوب ويتم إقفال الزجاجة وتعريضها لأشعة الشمس لمدة ساعتين فقط هذا في فصل الصيف .. أما في فصل الشتاء فتوضع الزجاجة لمدة يوم كامل .. وبعدها يتم وضع الماء في الثلاجة ويتم شربه أو تدليك العضو المراد به ، وذلك يعتمد على وصفة الطبيب المعالج ..ويفضل أن يستخدم هذا الماء مدة خمسة أيام ومن ثم يعاد تشميس الماء بنفس الطريقة ..كذلك من الممكن وضع زيت في الزجاجة وتعريضها لأشعة الشمس لغرض تدليك العضو المصاب مع التحذير من استخدام عبوات مصنوعة من البلاستيك ؛ لأنه مع الحرارة سوف تتحلل كمية من مادة البولي إثيلين في الماء وقد تسبب مشاكل صحية كثيرة ..إن لم تجد زجاجة بنفس اللون بإمكانك استخدام زجاجة شفافة وتلف حولها بلاستيك شفاف باللون المطلوب وتثبته بمطاط .. من الممكن ارتشاف الماء المشمس أو التدليك به أو كلاهما معاً ..ولكن تذكر أن ترتشفه ارتشافاً حتى تستفيد من أكبر قدر من الطاقة الموجودة بالماء ..

تسليط الضوء الملون :

يستخدم في هذه الطريقة مصدر ضوئي جهاز خاص ويوضع أمام الضوء مرشح ملون حسب اللون المطلوب ، ويتم التعرض للون المراد حسب الحاجة وحسب توجيه المعالج المتخصص .وهناك طرق أخرى لكن هذه أشهرها استخدام بطاقات ملونة للقراءة أو استخدام قطع الكريستال .

*****

الألوان في القرآن

لقد خلق الله تعالى كل ما في الكون وسخره لخدمة الإنسان ولتحقيق راحته وهنائه ، وحرصت القدرة الإلهية على أن تكون المخلوقات جميلة مع كونها نافعة ، فيفيد الإنسان وينتفع ، وفي الوقت ذاته يسر بجمال الأشكال وتعدد الألوان.. ذلك الجمال الرائع المنبث في لوحة الكون .

وإذا غفلت عيوننا البشرية عن الالتفات إلى مشاهد الجمال ذكرنا القرآن الكريم بها .

ومن بين آيات الجمال التي يوقفنا القرآن عندها وأمامها كثيراً جمال الألوان

الألوان ماثلة في الجبال :

إنك تجد الجبال ألواناً عدة ، وكان في مقدرة الخالق سبحانه أن يجعلها لوناً واحداً ، لكن السرور البشري يتحقق في تعدد الألوان ، لذا وجدنا في الجبال طرائق بيض وحمر وذات ألوان أخرى.

يقول الحق سبحانه وتعالي: ﴿ وَمِنَ ٱلْجِبَالِ جُدَدٌۢ بِيضٌ وَحُمْرٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَٰنُهَا وَغَرَابِيبُ سُودٌ ﴾ [فاطر:٢٧] . وكلمة الجدد : تعني الطرائق ومفردها جدة .

أما الغرابيب السود : فهي الجبال السود الطوال .

وعندما ندير أبصارنا من الجبال المتعددة الألوان إلى الجبل الأسود الغربيب أو منه إلى الجبال ذات الألوان المتعددة نستشعر تقابلاً فينبعث السرور كما في استخدام المقابلة والطباق في الشعر والأدب .

وهذه الآية تذكر اللون الأبيض واللون الأحمر ، أما بقية الألوان وما أكثرها وما أشد اختلافها وتعددها فيذكرها إيجازاً وتركيزاً قوله تعالى : ﴿ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَٰنُهَا ﴾ .

إن في تعدد ألوان الأحجار وامتزاج أحدها بالآخر لجمالاً يبهر العين تماماً كما تبهرها ألوان الشعب المرجانية في قاع البحر الأحمر ...

والقرآن الكريم يذكر عبارة « مختلف ألونها » بعد قوله تعالى « بيض وحمر » وكأن في

هذا إشارة إلى أن اللونين الأساسيين هما الأبيض والأحمر أما ما عداهما من ألوان مختلفة فهي مركبة من هذين اللونين .

وفي الأنعام :

فمن تعدد جلود الأنعام يتحقق ذلك الجمال الذي أشارت إليه تلك الآية الكريمة .

﴿ وَلَكُمْ فِيهَا جَمَالٌ حِينَ تُرِيحُونَ وَحِينَ تَسْرَحُونَ ﴾ [النحل:٦] .

ونجد تعدد ألوان الأنعام في قوله تعالى : ﴿ وَمِنَ ٱلنَّاسِ وَٱلدَّوَآبِّ وَٱلْأَنْعَٰمِ مُخْتَلِفٌ أَلْوَٰنُهُۥ كَذَٰلِكَ ﴾ [فاطر٢٨] . أي فيهم الأحمر والأبيض والأسود وغير ذلك وكل هذا - كما يعبر الإمام القرطبي - دليل على صانع مختار .

وكلمة (كذلك) في الآية السابقة لها دلالتها على تذكير الإنسان بأن تعدد الألوان وراد ليس في الجبال فحسب ، وإنما في الكائنات الحية المتميزة بالروح والإحساس الناس والدواب والأنعام) .

وذكر « الأنعام » بعد « الدواب » من باب عطف الخاص على العام . وإقرار " الأنعام" لأهمية جمال ألوان الأنعام لنا لكونها أكثر من غيرها حضوراً بيننا ، فالأغنام مثلاً في الحقول أما الثعالب والذئاب والأفيال ففي الغابات وربما تتعذر رؤيتها على كثيرين .

اللون الأخضر (لون النباتات والزروع) :

نشاهد في حياتنا اليومية كثيراً من الألوان المختلفة ، لعل أكثرها انتشارا وأعظمها شأناً هو اللون الأخضر الذي يبعث في نفس الإنسان كثيراً من البهجة والسرور وخصوصاً إذا كان هذا اللون يكسو الأرض في مساحات شاسعة كما هي الحال في الحدائق والبساتين والحقول المترامية الأطراف أو في الوديان التي تمتد عبر الصحراء حيث تكسوها الأعشاب والنباتات الخضراء بعد هطول الأمطار عليها وهو ما تشير إليه الآية الكريمة التالية :

﴿ أَلَمْ تَرَ أَنَّ ٱللَّهَ أَنزَلَ مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً فَتُصْبِحُ ٱلْأَرْضُ مُخْضَرَّةً ﴾ [الحج :٦٣] .

ونقرأ قوله تبارك وتعالى : ﴿ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُّخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُّتَرَاكِبًا ﴾ [الأنعام:٩٩] .

قيل الخضر ههنا : الزرع الأخضر ، وشجرة خضراء أي عضة ، وأرض خضرة ويخضور كثيرة الخضرة وخضر الزرع خضرًا : نعم وأخضره الري .

وأفضل الألوان كلها وأشرفها لون الخضرة وذلك لأمرين :

الأمـــر الأول :

هو أن الله سبحانه وتعالى وصف في كتابه العزيز أهل جنته المخصوصين بتقريبه ومزيته بلباس الثياب الخضر . فقال تعالى في وصفهم ﴿ عَٰلِيَهُمْ ثِيَابُ سُندُسٍ خُضْرٌ وَإِسْتَبْرَقٌ ﴾ [الإنسان:٢١] . وقال سبحانه في موضع آخر : ﴿ وَيَلْبَسُونَ ثِيَابًا خُضْرًا مِّن سُندُسٍ وَإِسْتَبْرَقٍ ﴾ [الكهف:٣١] .

فلو كان في الألوان أفضل من الخضرة لوصفهم الله سبحانه بذلك .

الأمر الثاني :

ما في لون الخضرة من تقوية للنظر والزيادة في حاسة البصر ، وسبب ذلك فيما يقوله أهل الطب : إن اللون الأخضر يجمع الروح الباصر جمعاً رفيقاً مستلذا غير عنيف ، وإن كان اللون الأسود يجمع الباصر أيضاً لكنه يجمعه بعنف واستكراه على ضد ما يجمعه اللون الأخضر .

وقد جاء في الحديث عن رسول الله ﷺ ما يؤيد ذكرنا ويصحح ما قررنا من اختصاص في الخضرة بتقوية النظر حيث قال ﷺ : « النظر إلى الخضرة يزيد في البصر ».

يقول تعالى : ﴿ فَأَنۢبَتْنَا بِهِۦ حَدَآئِقَ ذَاتَ بَهْجَةٍ ﴾ [النمل:٦٠] .

يقول صاحب الظلال ـ رحمه الله ـ في تفسير هذه الآية في الجزء الخامس ص ٦٢٢٥٢ ـ الطبعة الحادية عشرة لدار الشروق .

حدائق بهيجة ناضرة حية جميلة مفرحة . ومنظر الحدائق يبعث في القلب البهجة والنشاط والحيوية . وتأمل هذه البهجة والجمال الناضر والحي الذي يبعثها كفيل بإحياء

القلوب ، وتدبر آثار الإبداع في الحدائق كفيل بتمجيد الصانع الذي أبدع هذا الجمال العجيب .

وإن تلوين زهرة واحدة وتنسيقها ليعجز عنه أعظم رجال الفنون من البشر . وإن تموج الألوان وتداخل الخطوط وتنظيم الوريقات في الزهرة الواحدة ليبدو معجزة تتقاصر دونها عبقرية الفن في القديم والحديث فضلاً عن معجزة الحياة النامية في الشجر وهي السر الأكبر الذي يعجز عن فهمه البشر .

ويرجع هذا اللون الأخضر الذي ينتشر في النباتات على اختلاف أنواعها وأشكالها وأحجامها (وخصوصاً في أوراقها الخضراء) إلى مادة كيميائية معقدة التركيب يطلق عليها علماء النبات اسم اليخضور أوالكلوروفيل (Chlorophyll)

وكان المعتقد في بادئ الأمر أن الكلوروفيل عبارة عن مادة واحدة ولكن وجد بعد تقدم البحوث النباتية وعمل التحليلات الدقيقة أنها تتركب في واقع الأمر من أربع مواد مختلطة بعضها ببعض وتلك هي (كلوروفيل أ) و(كلوروفيل ب) ولونهما أخضر بالإضافة إلى مادتين أخريين وهما (الكاروتين) و(الزانثوفيل) وهما صبغان نباتيان لونهما أصفر .

إن هذا الكلوروفيل المعقد الذي يغلب عليه اللون الأخضر هو أحد المعجزات الحقيقية التي أوجدها الله سبحانه وتعالى في دنيا النبات إذ أنه يلعب في تكوين الأغذية النباتية دوراً يفوق كل خيال ، فالنبات على سبيل المثال يمتص من التربة التي يترعرع فيها كمية من الماء كما يمتص ثاني أكسيد الكربون من الهواء الجوي الذي يحيط بنا في كل مكان .

ومن هاتين المادتين البسيطتين (الماء وثاني أكسيد الكربون) يستطيع الكلوروفيل إنتاج المواد الكربوهيدراتية البسيطة أو المعقدة مثل الأنواع المختلفة من السكر ، ومنها سكر الجلوكوز وسكر الفواكه وسكر القصب وسكر البنجر وأيضاً الأنواع المختلفة من النشا مثل النشا الموجود في حبوب القمح أو الذرة أو الأرز أو الشوفان أو في بعض الأجزاء النباتية الأخرى مثل درنات البطاطا والبطاطس وغيرها .

ولا يتم إنتاج مثل هذه المواد الغذائية الهامة إلا في وجود الأشعة الضوئية ، ويطلق

على تلك العملية اسم عملية التمثيل الضوئي (Photosynthesis) .

ويمكن تلخيص تلك العملية في المعادلة البسيطة التالية .

ثاني أكسيد الكربون + ماء ←(كلوروفيل / الأشعة الضوئية)← مواد كربوهيدراتية + أكسجين

ويعيش الإنسان وكذلك جميع الحيوانات التي تدب على سطح الأرض على تلك المنتجات النباتية التي لا يستطيع أي منها إنتاجها من المواد الخام على الإطلاق كما تفعل النباتات الخضراء ، وبذلك يكون الكلوروفيل هو المادة المنتجة لجميع الأغذية النباتية أو الحيوانية على حدٍّ سواء .

وبالإضافة إلى تلك المادة الخضراء (الكلوروفيل) تحتوي النباتات على مواد أخري كثيرة لها ألوان متباينة ومنها الصبغ الأزرق والصبغ الأصفر والصبغ الأحمر والصبغ البني وغيرها .

وتشاهد مثل تلك الألوان في كثير من الأجزاء النباتية وخصوصاً الأزهار والثمار ، كما يتضح من الآية الكريمة : ﴿ فَأَخْرَجْنَا بِهِۦ ثَمَرَٰتٍ مُّخْتَلِفًا أَلْوَٰنُهَا ۚ وَمِنَ ٱلْجِبَالِ جُدَدٌۢ بِيضٌ وَحُمْرٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَٰنُهَا ﴾ [فاطر:٢٧] .

اللون الأصفر :

ورد في القرآن الكريم السرور – سرور الإنسان – عقب ذكر اللون الأصفر الفاقع على جلد بقرة . قال تعالى : ﴿ قَالُوا۟ ٱدْعُ لَنَا رَبَّكَ يُبَيِّن لَّنَا مَا لَوْنُهَا ۚ قَالَ إِنَّهُۥ يَقُولُ إِنَّهَا بَقَرَةٌ صَفْرَآءُ فَاقِعٌ لَّوْنُهَا تَسُرُّ ٱلنَّٰظِرِينَ ﴾ [البقرة:٦٩] . قيل : (فاقع لونها) شديد الصفرة تكاد من صفرتها تبيض وقيل : صافية اللون ، وهي تسر الناظرين لأنك إذا نظرت إلى جلدها تخيلت أن شعاع الشمس يخرج من جلدها .

وعن اللون الأصفر بصفة عامة وكونه باعثاً للسرور، قال ابن جرير عن ابن عباس : « من لبس نعلا صفراء لم يزل في سرور ما دام لابسها » .

ويرفض المفسرون أن يفهم قول القرآن (فاقع لونها) بمعني تسود من صفرتها

ويجعلونه قولا غريبًا.

ويرى القرطبي أنه لا يستعمل مجازاً إلا في الإبل . قال تعالى : ﴿ كَأَنَّهُ جِمَالَتٌ صُفْرٌ ﴾ [المرسلات:٣٣] .

وذلك أن السود من الإبل سوادها صفرة ، ولو أراد سبحانه وتعالي السواد في حديثه عن البقرة - لما أكده بالفقوع فالفقوع نعت أو صفة مختص بالصفرة ولا يوصف به السواد

تقول العرب : أسود حالك وحلكوك ودجوجي غربيب وأحمر قاني وأخضر ناضر وأبيض ناصع وساطع وأصفر فاقع . ويقول الكسائي . فقع لونها إذا خلصت صفرته .

وقد ذكر القرطبي : قال ابن عباس « الصفرة تسر النفس » ، وحض على لباس النعال الصفر حكاه عنه النقاش ، وقال على بن أبي طالب رضي الله عنه : « من لبس نعلي جلد أصفر قل همه » لأن الله تعالى يقول : ﴿ صَفْرَاءُ فَاقِعٌ لَوْنُهَا تَسُرُّ النَّاظِرِينَ ﴾ حكاه عن الثعلبي .

ونهى ابن الزبير ومحمد بن أبي كثير عن لباس النعال السود لأنها تهم (أي تبعث الهم في النفس) .

ولا غرابة في نهي ابن الزبير وابن كثير عن لبس النعال السوداء ولا في حث ابن عباس وعلى بن أبي طالب علي لبس النعل الأصفر ، فقد غدت دراسة الألوان والتأثير الخاص بكل لون على النفس ، ودراسة وتشخيص النفوس من واقع اهتمامها الفعلي وإحساسها بالألوان وحب ألوان معينة غدا هذا أمراً معروفا في عصرنا ، والمحك عند القدماء والمحدثين كليهما هو التجربة والنظر في أحوال النفس ونفوس الآخرين في حالات متعددة ثم تقرير نتائج وأحكام ، فلا يجب أن نرفض حكماً قديماً لمجرد كونه قديماً أو نصفق لجديد لمجرد كونه جديداً ، وإنما نعود - مثلاً - إلى تجاربنا الخاصة ونحكم عقولنا ونحتكم إلى أذواقنا .

قال لبيد في الأصفر الفاقع :

سدم قديم عهده بأنيسه من بين أصفر فاقع ودخان

لقد كان أسلافنا أهل ذوق رفيع ، فها هو الشيخ شرف الدين أبو نصر محمد بن أبي الفتوح البغدادي وشهرته (ابن المرة) في كتابه (مفرح النفس) وفي باب جعل له عنواناً : في اللذة المكتسبة للنفس عن طريق حاسة البصر يقول : (النفس تبتهج بما كان من الأجسام له اللون الأحمر والأخضر والأصفر إما بسيطاً أو مركباً بعضها من بعض فنظر هذه يوجب راحة النفس ولذة القلب وسرور العقل ونشاط الذهن وتوفر القوي وانبساط الروح .

وانظر إلى حكمته - سبحانه - كيف جعل هذه الألوان الأربعة المذكورة - أعني الأصفر والأبيض والأحمر والأخضر في أعظم الأجساد وأشرفها وابهجها وأحسنها منظراً وهي الذهب الأصفر واللؤلؤ الأبيض والزمرد الأخضر والياقوت الأحمر ، ولم يجعل شيئاً من الأحجار أعز منها ولا أشرف ، وجعل غاية كل واحد منها أن يكون بهذا اللون المذكور ﴿ فَتَبَارَكَ اللهُ أَحْسَنُ الخَالِقِينَ ﴾ . (نقلا عن بشر فارس « سر الزخرفة الإسلامية ») .

ألوان الإنسان :

تظهر القدرة الإلهية وإعجاز الخلق واضحاً في تعدد ألوان البشر بالرغم من وحدة المظهر والأصل وهو آدم عليه السلام .

ويشير الحق سبحانه إلى تعدد ألوان البشر بقوله : ﴿ وَمِنَ ٱلنَّاسِ وَٱلدَّوَآبِّ وَٱلْأَنْعَٰمِ مُخْتَلِفٌ أَلْوَٰنُهُۥ كَذَٰلِكَ ﴾ [فاطر:٢٨]. فالناس منهم بربر وحبوش وطماطم في غاية السواد وصقالبة وروم في غاية البياض والعرب بين ذلك والهنود دون ذلك .

وقد أكد الحديث الشريف هذا المعني « قال الإمام أحمد حدثني يحيى بن سعيد حديثاً عن أبي موسي عن النبي ﷺ أنه قال :

« إن الله خلق آدم من قبضة قبضها من جميع الأرض فجاء بنو آدم على قدر الأرض جاء منهم الأحمر والأبيض والأسود وبين ذلك والخبيث والطيب بين ذلك » .رواه أبو داود والترمذي

يقول تعالى : ﴿ وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦ خَلْقُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَٱخْتِلَٰفُ أَلْسِنَتِكُمْ وَأَلْوَٰنِكُمْ ﴾ [الروم:٢٢] .

يحتوي جلد الإنسان دائما على نوع من الأصباغ يطلق عليه اسم صبغ الميلانين (Melanin) وهو صبغ أسود أو بني داكن يستقر داخل بعض الخلايا الجلدية المعينة التي تسمى (خلايا الميلانين) وهي تنتشر بين خلايا الطبقة القاعدية للبشرة وتسمى « طبقة ملبيجي » (malpighi) .

ولهذا الصبغ أهمية قصوى في حماية أنسجة الجلد اللينة من التأثيرات المدمرة للأشعة فوق البنفسجية الموجودة في أشعة الشمس إذ تتكون منه طبقة داكنة تمنع وصول تلك الأشعة إلى داخل الجلد .

ولهذا السبب نجد أن هناك اختلافات واضحة في كمية الميلانين الموجودة في الجلد في مختلف السلالات البشرية تبعاً للبيئة التي تعيش فيها كل من تلك السلالات .

تتكون أشعة الشمس في الأقاليم الشمالية ضعيفة نسبياً ويكون عدد الأيام المشمسة قليلاً على مدار العام ونجد أن الجلد لا يحتوي إلا على كمية ضئيلة من صبغ الميلانين مما يؤدي إلى أن يشتد بياض البشرة ، وإلى وجود العيون الزرقاء والشعر الأصفر كما هو الحال في البلاد الإسكندنافية على سبيل المثال .

فإذا تحركنا نحو الجنوب نجد أن لون الجلد والشعر والأعين يزداد سمرة بالتدريج حتى نصل إلى اللون الأسود القاتم في المناطق الاستوائية ، وهي المناطق التي لا تكاد تغيب عنها الشمس في يوم من الأيام ، كما تكون الأشعة الضوئية في أعلي معدلاتها من حيث القوة والانتشار . ولذلك يمتاز سكان تلك المناطق باللون الأسود القاتم لكل من الجلد والشعر والأعين . وهو ما يوضح أن كمية الصبغ الأسود الموجود في جلد الإنسان يتناسب تناسباً طرديًا مع كمية الأشعة الضوئية التي يتعرض لها في حياته اليومية .

والواقع أن خلايا الميلانين قادرة على إنتاج كميات إضافية من تلك المادة الملونة عند تعرضها لأشعة الشمس [1] حيث تستخدم لهذا الغرض مادة بروتينية تسمي :

---

(١) يتكون ضوء أشعة الشمس من سبعة أشعة مرئية (وهي الأشعة البنفسجية والنيلية والزرقاء والخضراء والصفراء والبرتقالية والحمراء) واثنين من الأشعة غير المرئية (وهما الأشعة فوق البنفسجية وتحت الحمراء)

(تيروسين) (Tyrosine) فتعمل على تحويلها إلى صبغ الميلانين الذي يزداد كثافة داخل الخلايا الملونة عند التعرض للأشعة فوق البنفسجية .

وهناك حالة شاذة فيما يتعلق بلون الجلد في الإنسان يطلق عليها اسم الشقرة (أو شقراء اللون Albinism) وهي تعتبر من "العيوب الخلقية" حيث يخلو الجلد الذي يكسو الجسم وكذلك الشعر وقزحية العين (ذلك الجزء الملون الموجود في مقدمة العين تحت القرنية الشفافة مباشرة ، ويوجد في وسطها الثقب المعروف بإنسان العين أو الحدقة ، وهو الذي تمر منه الأشعة الضوئية لتقع على الشبكية الحساسة) خلوًا تامًا من صبغة الميلانين ، ولذلك يظهر الجسم بلون وردي (وهو لون الشعيرات الدموية الرقيقة المنتشرة في الجلد) كما يكون الشعر أبيض اللون لخلوه تماماً من أي لون على الإطلاق.

كما تكون قزحية العين عديمة اللون بما يجعل المصاب بهذا العيب الخلقي غير قادر على النظر المباشر لأشعة الشمس ، ويطلق العامة من الناس اسم (عدو الشمس) على مثل هؤلاء الأشخاص .

وهم يضعون كثيراً من الأحيان النظارات السوداء على عيونهم وقاية لها من أشعة الشمس .

ألوان الناس يوم القيامة :

يوم القيامة تبيض وجوه أهل السنة والجماعة وتسود وجوه أهل الفرقة والاختلاف . قال ابن عباس : تبيض وجوه أهل السنة وتسود وجوه أهل البدعة : قال تعالى : ﴿ وَيَوْمَ ٱلْقِيَـٰمَةِ تَرَى ٱلَّذِينَ كَذَبُواْ عَلَى ٱللَّهِ وُجُوهُهُم مُّسْوَدَّةٌ ﴾ [الزمر:٦٠] . وقال : ﴿ يَوْمَ تَبْيَضُّ وُجُوهٌ وَتَسْوَدُّ وُجُوهٌ ﴾ [آل عمران:١٠٦] . يعني يوم القيامة حين يبعثون من قبورهم تكون وجوه المؤمنين مبيضة ووجوه الكافرين مسودة .

ويقال : عند قراءة المؤمن كتابه يبيض وجهه وعند قراءة الكافر كتابه يسود وجهه جعلنا الله بمنه وكرمه ممن تبيض وجوههم يوم هذا الهول العصيب . والقرآن الكريم مليء بالآيات البينات التي تحدثت عن الألوان وإعجازها والتي لا يتسع المقام لذكرها ولكن سنكتفي بذكر بعضها لتأكيد الكلام وتوثيقه ! يقول الله تعالى في سورة طه :

﴿ ... وَنَحْشُرُ ٱلْمُجْرِمِينَ يَوْمَئِذٍ زُرْقًا ﴾ [طه:١٠٢] . ويقول جل جلاله في سورة فاطر : ﴿ وَمِنَ ٱلْجِبَالِ جُدَدٌۢ بِيضٌ وَحُمْرٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَٰنُهَا وَغَرَابِيبُ سُودٌ ﴾ [فاطر:٢٧] . ويقول تعالى في سورة البقرة : ﴿ صَفْرَآءُ فَاقِعٌ لَّوْنُهَا تَسُرُّ ٱلنَّٰظِرِينَ ﴾ [البقرة:٦٩] .

ويقول تعالى في سورة الكهف : ﴿ وَيَلْبَسُونَ ثِيَابًا خُضْرًا مِّن سُندُسٍ وَإِسْتَبْرَقٍ ﴾ [الكهف:٣١] .

فهذه الآيات وغيرها قد تناولت الألوان الأساسية- الأبيض الأحمر- الأسود- الأصفر - الأخضر- الأزرق .

والتي تحوى ألوانا صارخة أو ساخنة كالأحمر والأصفر ، وأخرى باردة كالأخضر والأبيض .

ويشتق من هذه الألوان ما يقرب من سبعمائة لون ، وتنتج هذه الألوان نتيجة دمج أكثر من لون مع الآخر ، فعلى سبيل المثال :

عند دمج اللون الأحمر مع الأصفر ينتج اللون البرتقالي . وعند دمج اللون الأحمر مع الأزرق ينتج اللون البنفسجي . واندماج الأصفر والأزرق ينتج اللون الأخضر . أما الأخضر مع الأحمر فيعطي اللون البني ... إلخ .

وإذا تعرضنا لتفسير هذه الآيات لرأينا العجب العجاب والإعجاز الرباني الذي لا تحده حدود ... فتبارك من هذا خلقه وتبارك من هذا تدبيره وتبارك الله أحسن الخالقين .

وإذا انتقلنا بعد ذلك إلى الحديث عن الألوان في المخلوقات الأخرى التي تدب على سطح الأرض أو تسبح في الماء أو تطير في أجواء الفضاء ، لوجدنا أن هناك مجموعة عديدة تشتهر بألوانها الجميلة الزاهية .ومنها على سبيل المثال طائفة الأسماك وخصوصاً تلك الأسماك الملونة التي تسبح بين الشعاب المرجانية في المياه الدافئة ، وكذلك طائفة الطيور وخصوصاً الطوواويس والطيور المغردة وغيرها مما تمتاز بألوانها الرائعة الجذابة وأيضاً طائفة الزواحف التي تزحف ببطنها على سطح الأرض والتي يمتلك البعض منها ألوانا غاية في الروعة والبهاء .

فالله سبحانه وتعالي جميل يحب الجمال لذلك كان هذا الكون بكل أممه ومخلوقاته تحفه فنية رائعة تأسر اللب بمناظرها الخلابة سواء في الطبيعة أو في الإنسان نفسه . بجمالها وأشجارها وأزهارها وشمسها وقمرها أو في الإنسان باختلاف ألوانه وتباينها أو في الحيوانات والطيور المغردة والأسماك الزاهية .... إلخ .

﴿ هَذَا خَلْقُ اللهِ فَأَرُونِي مَاذَا خَلَقَ الَّذِينَ مِنْ دُونِهِ ﴾ [لقمان:١١].

*****

الألوان في حياتنا

للألوان تأثير كبير في حياتنا.. وقد أثبتت الدراسات الفيزيولوجية على الجسم البشري أن اللون الأحمر يسبب شدة وسرعة نبضات القلب ، وأن اللون الأزرق يهدئ الجهاز العصبي ، ولقد ثبت بالتجربة أن الحمالين وجدوا صعوبة في رفع صناديق مدهونة باللون الرمادي الغامق ... وأن نفس الحمالين حملوا ذات الصناديق بسهولة ويسر عندما دهنت باللون الأخضر الفاتح.. ولذا يجب الاهتمام بتأثير اللون على النفس عند دهان حجرة أو مكتب أو فصل دراسي أو مصنع .

والغريب أن للألوان تأثيرًا على مكفوفي البصر تماماً كالمبصرين كما سبق أن وضحنا ، وذلك نتيجة لترددات الطاقة التي تتولد داخل أجسامهم ، وهذه الفكرة استخدمها الصينيون القدماء في علاج الأمراض وتسمى بالـ« فينج شوي ». وأيضاً استخدم الفراعنة اللون فوق الأخضر داخل الأهرامات لمقاومة الجراثيم وقتل البكتيريا وبالتالي المحافظة على المومياوات

واللغة العربية مليئة بتعبيرات وكتابات تستخدم اللون فيها ...فمثلا نقول فلان ضحكته صفراء ... وربما كانت الصفراء العصارة المرارية تلعب دوراً في هذا النوع من الغضب المكبوت.. ونقول فلان يتطاير الشرر الأحمر من عينيه... وهذا لأن وجهه يحتقن بالدم ويبدو احمر ... واللون الأحمر يعني الفعل القوي.. فإذا خف ونقص تأثيره أصبح ورديًا دلالة على الحياة السعيدة النشطة اللطيفة ، فيقال « حياة وردية » يعني الـ .

أما الأسود فيعني انعدام اللون والضوء ويرمز للحزن والموت .

ما هو اللون ؟ اللون هو ذلك التأثير الفيزيولوجي الناتج على شبكية العين ... سواء كان ناتجاً عن المادة الصباغية الملونة أو عن الضوء الملون ... فهو إحساس إذن وليس له وجود خارج الجهاز العصبي للكائنات الحية ... ولكن المصورون والمشتغلون بالصباغة وعمال المطابع يقصدون بكلمة اللون المواد التي يستعملونها لمادة التلوين .

أما علماء الطبيعية فيقصدون بكلمة لون نتيجة تحليل الضوء (الطيف الشمسي) أو طول موجة الضوء ، وفى الحقيقة يوجد كل من المادة الملونة أي المادة الصباغية وكذا الشعاع الملون أي الضوء الملون .

وقد حدد علم الطبيعة اللون بالدلالات الطبيعية الثلاثة الآتية :

(١) **طول الموجة** : إن الإشعاعات التي تؤلف ضوء الشمس مثلاً يمكن أن تشتت بالاستعانة بمنظور ثلاثي إلى ألوان الطيف (بنفسجي ، أزرق ، أخضر ..) التي تتميز بحسب أطوال أمواجها إذ أن لكل لون طول خاص للموجة ، وبعض الإشعاعات لا تستطيع العين أن تميزها مثل الموجات تحت الحمراء والموجات فوق البنفسجية .

(٢) **النقاء** : أي النسبة بين اللون وبين كمية الأبيض الموجودة .

(٣) **عامل النصوع** : أى كمية الضوء المنقولة أو المنعكسة من اللون وبذلك يمكن لعيوننا أن تسجل وتدرك هذه الألوان السبعة (بنفسجي- نيلي- ازرق- أخضر - أصفر- برتقالي- أحمر) ومشتقاتها ودرجاتها المختلفة .

إدراك أو حس اللون : نحن لا نستطيع إدراك الأشياء الملونة إلا بواسطة الضوء الواقع عليها والذي ينعكس جزء منه إلى عيوننا- ولذلك فأي شيء ملون إذا ما سلط عليه ضوء قوي فإنه يعكس إشعاعاً أكثر وبالتالي يظهر أكثر نصوعاً أما إذا وقع هذا الشيء الملون تحت ضوء خافت فإنه يعكس قليلاً ويظهر غير واضح .

وقد برهن العالم « نيوتن » أن الضوء هو أصل اللون وأن الضوء الأبيض يمكن تحليله إلى ألوانه الأصلية كما يمكن تجميع هذه الألوان لنحصل على الضوء الأبيض إذن ، فإذا

وجد الضوء وجدت ألوان . وتبع ذلك أن طبيعة الضوء تؤثر على طبيعة الألوان ، فنجد أن الألوان تختلف في مظهرها تحت ضوء النهار عنها تحت الإضاءة الصناعية ، ويمكنك التأكد من ذلك من ملاحظة لون قماش معروض داخل معرض مضاء بالضوء الصناعي ، ولون ذات القماش في ضوء النهار العادي .

لماذا نري الأشياء ملونة ؟

إن أي جسم معرض للضوء يمتص الإشعاعات ويعكس البعض الآخر ، ولون هذا الجسم هو لون الإشعاع المنعكس منه ... فالفستان أحمر لأنه امتص كل إشعاعات الضوء الساقطة عليه وعكس إلى عيوننا الإشعاعات الحمراء ، وتنقل العين هذه الاحساسات إلى المخ عن طريق مجموعة الأقماع الشبكية الخاصة باللون الأحمر وبذلك يتكون الإحساس باللون الأحمر ، وكذلك فالمياه تبدو زرقاء لأن ضوء الشمس يعاني الانعكاسات الانكسارية وأثناء مروره في طبقات الجو المختلفة في رحلته إلى الأرض . بحيث تصل إلينا الإشعاعات الزرقاء فقط ...ولهذا السبب أيضاً يبدو البحر أزرق اللون ، بينما تبدو أمواج البحر بيضاء بسبب احتوائها على فقاقيع الهواء التي تعكس كل الأشعة الضوئية ولا تمتص منها شيئاً .

والعين على درجة كبيرة من الحساسية خاصة اللون الأخضر ، وتنعدم هذه الحساسية عند نهايتي الأحمر والبنفسجي ، فالعين قادرة على إدراك أقل اختلاف في اللون ويمكنها أن تميز من ٢٠٠ إلى ٢٥٠ لون .

وتميز العين بسهولة الألوان البنفسجية والحمراء ولا تستطيع بسهولة أن تقدر فروق درجات الألوان الصفراء ، وكذلك فمن الصعب على عامل « الديكو » عمل ترميم لسيارة باللون الأصفر .

ويريح العين الضوء الموحد خاصة الضوء الأبيض.

كيف تحس العين بالألوان ؟

يعتقد العلماء أن هناك ثلاثة أنواع من النهايات العصبية الموجودة بشبكية العين (الأقماع) وهي :

المجموعة الأولي : ذات حساسية خاصة لتأثير الموجات الطويلة أو اللون الأحمر.

المجموعة الثانية : ذات حساسية خاصة للموجات المتوسطة أو اللون الأخضر .

المجموعة الثالثة : ذات حساسية خاصة للموجات القصيرة أو اللون البنفسجي .

وعلى هذا فاللون الأحمر يؤثر بقوة على المجموعة الأولى وله تأثير ضعيف على المجموعتين الأخيرتين ، وهكذا كل لون يثير مجموعة أو مجموعات مختلفة من هذه النهايات .

فإذا أمكن إثارة المجموعات الثلاث في وقت واحد وبنفس القوة نتج الإحساس باللون الأبيض ، وإذا لم تثر هذه المجموعات إطلاقا نتج الإحساس بالأسود .

عمى الألوان

بعض الناس يرون الأجسام بغير ألوانها الطبيعية ، فالألوان الحمراء يرونها سوداء أو الصفراء يرونها أكثر خضرة ومنهم من لا يستطيع التمييز بدقة بين اللونين الأزرق والبنفسجي ، وهذه العلة وراثية في الغالب ، وقد تكون مكتسبة بعد بعض أمراض الشبكية والعصب البصري .

والنوع الوراثي : يحدث أكثر في الذكور (٣- ٤ ٪ من الذكور) ويندر حدوثه في الإناث ، وإن كانت العلة تورث بواسطة الإناث إلى الذكور . والعمي الكلي للألوان نادر الحدوث وفيه لا يمكن للشخص تمييز أي لون . فجميع الألوان تبدو له رمادية ولكن ذات بريق مختلف .

أما عمى الألوان الجزئي فأكثر انتشارا وفى أغلب الأحوال لا يستطيع الشخص التمييز بين الألوان الحمراء والخضراء . ومن هنا يتضح خطورة قيام مثل هذا الشخص ببعض الأعمال مثل سائق ، بحار ، طيار ، ولا علاج لهذه العلة سواء طبي أو جراحي ...

و لا علاقة بين حدة الإبصار والقدرة على تمييز الألوان ... فقد تكون قوة الإبصار ٦/ ٦ ولا يمكن تمييز الألوان ... كما أن العكس صحيح ، إذ قد تميز الألوان جيداً ويكون البصر ضعيفاً .

الألوان في الظلام :

لا يمكن للعين أن تميز الألوان في الظلام .

وعند حلول الظلام (الغروب مثلاً ، أو خبو الضوء الكهربائي) ... لا يمكن تمييز اللون الأحمر عن الأخضر ... ثم تقل قدرة العين على تمييز الألوان الآتية بالترتيب : « البنفسجي ، الأزرق ، الأصفر ثم أخيراً الأخضر ، أي أن اللون الأخضر يعتبر أكثر الألوان وضوحاً أثناء الليل » بينما اللون الأصفر هو أكثرها وضوحاً أثناء النهار .

واللون الأحمر لا يثير الشبكية المكيفة للرؤية في الظلام كما أنه لا يثير التفاعلات الكيماوية الحساسة للضوء .

ولذا يستعمل اللون الأحمر في الحجرات المظلمة الخاصة بتحميض الأفلام الحساسة .

ماهية العلاج بالألوان :

يقول الأخصائيون في هذا المجال أن كل جسد تحيط به هالة عبارة عن حزمة ضعيفة من الأضواء تلتف حوله وتتكون من عدد من الألوان المختلفة وكل لون من هذه الألوان له علاقة بجزء معين من أجزاء الجسم ، فاللون الأحمر مثلا يمثل اليدين والقدمين والدم والكلي ، واللون الأصفر للجهاز العصبي ، والبنفسجي للقلب ، ويعكس لون هالة كل إنسان حالته الصحية جسديا وعاطفياً وروحيًا وفى هذا النوع من العلاج يقوم الأخصائي بعمل تشخيص ثم يلجأ إلى تعريض جزء مصاب في الجسم إلى ألوان معينة حتى يؤثر في طريقة أداء هذا الجزء .

الشخصيات ألوان :

دكتور مهندس حاتم فوزي- باحث مصري- حاصل على دكتوراه في الألوان من جامعة (ساوث هامبتون) بإنجلترا يروى لنا حكايته مع الألوان فيقول تحت هذا العنوان بأن الألوان مرتبطة ارتباطا وثيقًا بالانفعالات وسمات الشخصية واللون الذي يفضله أي إنسان يمثل قراءة لمشاعره ويشير إلى احتياجاته النفسية .

لذلك فإن علم النفس يقول : قل لي ما لونك المفضل ... أقل لك من أنت قبل أن تحكي لي أي شيء عن نفسك.

وفيما يلي سنلقي الضوء بشكل سريع على شخصية كل لون ، وإذا لم يكن لديك لون مفضل ، يمكنك اختيار اللون الذي يجذبك أكثر من هذه اللحظة لتعرف حالتك المزاجية التي تختلف من وقت لآخر ومن لون لآخر.

الأزرق... لون الفلاسفة : محب اللون الأزرق بشكل عام يميل إلى العلاقات العميقة التي تدوم طوال العمر أصدقاؤه قليلون لأنه يبحث عن أشخاص مماثلين له يفهمونه بغير كلام بمساندة من حوله من الأصدقاء المخلصين يمكن مواجهة أصعب التحديات فإذا صادفه الفشل يميل إلى الانسحاب إلى داخل نفسه ويتألم بلا فائدة ويعمق غريب .

وهو من الألوان المرتبطة بالتفكير والخيال والحكمة والرقي.

توجد المادة الزرقاء في العنب الأسود والتين والتوت والباذنجان وجميع فصائل التوت البري . وهذه مادة من فصيلة « الانثوسيانين » وهي مضادة للأكسدة ولها نفس فوائد الكاروتينويدز، وتشير بعض الدراسات إلى أن الصبغة الزرقاء تساعد على تجديد الكولاجين في البشرة وبالتالي الحفاظ على نضارتها ومرونتها .

الأخضر... طبيعة هادئة : هو لون الخير والزرع ... معروف بأنه لون يريح الأعصاب ، ومن يحب اللون الأخضر يتمتع في الغالب بشخصية مستقلة ... يتخذ قراراته بنفسه ويواجه نصائح الآخرين بالتعنت ويصر على رأيه حتى إن كان مخطئاً . يكره النجاحات السهلة ويبحث عن المواقف الصعبة التي تظهر مواهبه وقدراته الهائلة على تخطي الصعاب.. يعبر عن نفسه بالعمل وليس بالكلمات .

-الصبغة الخضراء أو الكلوروفيل هو لون الخضراوات والفاكهة ذات اللون الأخضر. ومن الناحية النفسية يساعد هذا اللون على الإحساس بالطمأنينة والسلام والتوازن والتفاؤل والخير والعطاء، ومن الناحية الغذائية فالمادة الخضراء أو الكلوروفيل تساعد على موازنة نظام التمثيل الغذائي في الجسم ولها مفعول مطهر ومنظف للخلايا وتساعد في تعزيز مقاومة الجسم ضد البكتيريا ومنها بكتيريا « E-CDI » الخطيرة كما أن لهذه الصبغة مفعولا مضادًا لظهور الأورام السرطانية من مضادات الأكسدة .

الأحمر... رجل من نار : هذا اللون يحمل كمًّا هائلاً من المتناقضات ... فهو لون النار التي مثلت الدفء والأمان من خطر الوحوش المفترسة للإنسان الأول ، ولون الدم سر الحياة .

لكن عشق اللون الأحمر يدل على رغبة قوية في ممارسة الشخص لسحره على الآخرين ، هذا الإنسان صاحب الشخصية الديناميكية لا يمكن أن يقبل بالمركز الثاني ، فهو يتميز بطبيعة محبة للمناقشة التي قد تصل إلى حد العداء حتى في محيط الأسرة والزملاء والأصدقاء . و هو لون الطاقة والحيوية والنشاط والشجاعة.

واللون الأحمر الذي يصبغ الطماطم وغيرها هو عبارة عن مادة « اللايكوبين » والتي أشارت عدة أبحاث أمريكية إلى أنها تساعد على الوقاية من أمراض القلب وكذلك سرطان البروستاتا عند الرجال . واللايكوبين ينتمي إلى فصيلة « الكاروتينويدز » وهو في نفس الوقت مضاد للأكسدة والمعروف علميا أن عملية الأكسدة في الجسم من أسباب ظهور الأمراض نظرا لأنها تدمر الحامض النووي داخل الخلايا .وكلما ازدادت كثافة اللون الأحمر في الفاكهة والخضار ازدادت كمية مادة البيتا كاروتين فيها والتي تتحول إلى فيتامين A في الجسم ، وهو يفيد البشرة ويزيد من مناعة الجسم .ولكن الإكثار الشديد في تناول النباتات الحمراء قد يحفز الغدة الكظرية التي تفرز الأدرينالين بصورة غير طبيعية فيصبح الإنسان متوترًا سريع الغضب والانفعال.

الأصفر... وسط الدائرة : هو لون شعاع الشمس ... لون يوحي بالتفاؤل و العظمة ... شخصية (الأصفر) شخصية اجتماعية بالدرجة الأولى ، تبحث عن السرور وتحب أن يشاطرها الآخرون بهجة الحياة .

محب هذا اللون صاحب طبيعة متقلبة ، ملول رغم أنه عفوي جدًا وصادق في مشاعره ، إلا أنه يجد صعوبة كبيرة في الحفاظ على علاقة واحدة لفترة طويلة ... يمل فجأة وتثور أعصابه وينهي العلاقة بشكل غير متوقع .وهذا اللون هو لون التفاؤل.

والصبغة الصفراء هي اللوتين الموجودة في الفلفل الأصفر والموز والذرة والجريب فروت والليمون والأناناس والشمام والحمص والكركم وهي أيضا من فصيلة الكاروتينويدز ولها نفس الخصائص المفيدة

ويقول بعض علماء النبات إن تناول الثمار الصفراء يرفع من روح الدعابة في الإنسان وأن اللون الأصفر يحفز عمل الجهاز الهضمي لاسيما الكبد والأمعاء .

البنفسجي ... حزين في دنيا الخيال : لون يخلق في النفس حالة من الشجن ... من الحزن الشفاف ... شخصية « البنفسجي » تعيش دائما في دنيا الخيال وتبعدها عن الواقع مئات الأحلام والمواجس ... محب هذا اللون يجب أن يكون دائما محط إعجاب وتقدير كل من حوله بلا استثناء ، ورغم أنه يعرف أن هذا الأمر ينم عن انعدام الواقعية إلا أنه يصر على أن يعامله الناس على أساس أنه شخص غير عادي يتمتع بجاذبية خاصة .

يجب أن يدخل في تجارب يتحدى من خلالها المصاعب ليثبت أنه قادر على قهر المستحيل ـــ ولا بد أن تدور أحداث قصصه الغرامية في مناخ سحري نوعاً .

هذا الشخص يقدر الإبداع ويتذوق كل أنواع الفنون ، آخر شيء يمكن أن يعترف به هو أن إمكاناته محدودة ، يحب رفقة الذين يمدحونه باستمرار ويعترفون بسحره ويتحملون غروره .

إذا واجهة الفشل يسقط مرة أخري من أحلامه ومن طموحاته غير الواقعية ... لكنه يعود فيتماسك بسرعة ويستعيد إيمانه بقدراته ويبدأ من جديد .

اللون البني الغامق ..كالصبغة الموجودة في الشاي والقهوة وتنتمي إلى فصيلة البوليفينول . ويعتبر الفينول الموجود في الشاي عاملا منقيا للجسم ويساعد على الوقاية من الأورام، لكونه مضادًا للأكسدة ، وهذه المادة موجودة في الشيكولاتة التي تعتبر مفيدة إذا تم تناولها باعتدال ، وكانت قليلة الدسم والسكر لأنها تحتوي أيضا علي معادن الماغنسيوم والحديد.

وهناك أيضا مركبات « البايو فلافونويدز « BIOFLAVONOIDS » وهذه المركبات قد لا تظهر في النباتات في صورة ألوان ولكنها ذات فائدة كبيرة حسب ما أظهرت بعض الدراسات . وبعض هذه المركبات مضادات للأكسدة وبعضها هرمونات، فمثلا الفيتو استروجين « الاستروجين النباتي » هو الهرمون الذي تحتوي عليه حبوب الصويا والذي يعتقد بأنه السبب في حماية النساء من سرطان الثدي والرجال من سرطان البروستاتا .

مزج الألوان: يقول العلماء أن مزج الألوان الأساسية مع بعضها قد يكون أكثر فعالية وإيجابية على نفسية الإنسان لذلك فان ارتداء اللون البرتقالي مثلا الناتج عن مزج الأحمر والأصفر معاً يساعد في التمتع بالطاقة العالية الصادرة عن اللون الأحمر والمحافظة على القدرة الذهنية المنبعثة من اللون الأصفر .

لذلك يجب اختيار الألوان المناسبة في المنازل والمكاتب مع مراعاة التأثير النفسي فهذا

أمر له أهميته ، فلقد أدرك علماء النفس من أبحاثهم العديدة أن الحرارة ليست شيئاً مادياً فحسب بل هي كذلك شيء نفساني حيث أثبتت الحقائق التالية :

أن الألوان التي تبعث الشعور بالدفء في نفس الإنسان هي « اللون الأحمر » و « اللون البرتقالي » وما يشتق منهما كاللون الأحمر الداكن والبرتقالي الداكن .

الألوان الحمراء اللامعة تبعث الدفء لكنها تسبب في نفس الوقت شيئاً من الانفعال وتجعل الإنسان عرضة للثورة السريعة .

اللون الأصفر بدرجاته المختلفة لون يوحي بالدفء وكذلك اللون البني والقرمزي وكلما خفت درجاتهما قل تأثيرهما في بعث الشعور بالدفء والحرارة .

واللون الرمادي والأصفر يساعدان على الغثيان بينما يمنعه اللون الأخضر والأزرق .

لكل لون مغزى ومعنى : تفضيل الفرد لألوان محددة يمكن أن يوحى ببعض الانطباعات والصفات عن شخصيته، وحالته النفسية، وتشير الدراسات في هذا الصدد إلى أن اللون الأحمر يمنح إحساسا بالدفء والحيوية، والأبيض يرمز للصفاء والنقاء ويعكس ملامح الطيبة والطفولية على المرأة بينما البرتقالي يساعد كثيرًا في تعدبل المزاج والشعور بالرضا والسعادة.

أما اللون الأخضر فيعطى نوعا من التوازن النفسي وينصح به في النوبات العصبية أو الغضب. كما أن الألوان لها تأثيرات عضوية مثل زيادة ضربات القلب عند لبس اللون الأحمر، والأصفر ينشط الجهاز العصبي المركزي، فضلا عن أن اختيار الشخص لملابسه وألوانها يعد نوعا من تسويق الشخصية في الوسط المحيط به.

أجرى سيجمان مارتن - عالم متخصص في علاج المرضى النفسيين بالألوان- دراسة عن علاقة الألوان بالحالة المزاجية للمرأة وانعكاس الألوان التي ترتديها على علاقتها بالآخرين، ويبدأ باللون الأسود المتوج ملكا للألوان ويعتبره مصممو الأزياء موضة كل عام وضيف السهرات الأول لذلك ينصح سيجمان مارتن الزوجات بارتدائه عند قضاء السهرات الخاصة.

ودعوة الزوج لها على العشاء فهذا اللون يجعله يشعر بأن زوجته برنسيسة أو ملكة

متوجة بهذا اللون الجميل الذي تشع من خلفه بريقا وفخامة ، وليس كما يعتقد البعض أنه لون يعكس الكآبة والحزن، وأن الأحمر يمنح السيدة الإحساس بالدفء، وينشط الدورة الدموية، وينعكس في الوقت نفسه على الزوجة فيراها مفعمة بالحيوية والشباب. أما اللون الأبيض فهو من أهم الألوان الصريحة، حيث يرمز للصفاء والنقاء ويعكس ملامح الزوجة الطفولية، وتبدو الزوجة أمام زوجها طيبة وبريئة ولا تلجأ للمشاكل فهي تعمل لحلها، وينصح بارتدائه في الفترات الصباحية ليضفي مزيدًا من الجاذبية الممزوجة بالنشاط.

اللون المثالي : ويرى الباحث أن العلاقات بين أي زوجين تتعرض لأوقات يشعر فيها أحد الطرفين بأنه متقلب المزاج، وغير راغب في الطرف الثاني، وهنا يفضل ارتداء اللون البرتقالي الذي يعرف بين الألوان بأنه مثالي لأنه يساعد كثيرًا في تعديل المزاج، والشعور بالرضا والسعادة بل يساعد على تقوية جهاز المناعة وشعور المرأة بالثقة الدائمة في نفسها مما يقلل احتمالات الشك التي تنتابها حيال زوجها.

ووصف سيجمان اللون الأخضر بأنه من أجمل الألوان الأساسية وهو لون صريح، وطالب بأن تحرص المرأة على ارتدائه عندما تشعر بتعب الأعصاب أو في حالة وجود مشاجرات مع الزوج فهو يخفف من حدة هذا التوتر، ويقلل من حدة الإحساس بالإرهاق العام لارتباط هذا اللون بالطبيعة التي نميل إليها كثيرًا من حين إلى آخر.

أما التركواز فهو لون عبقري في مملكة الألوان، ويوحي بالذكاء ويساعد على مهارة التواصل بين الزوجين واستمرار حلقات النقاش والتفاهم بينهما بل وإحساس كل منهما بالآخر حتى في عدم وجوده كما أنه يحسن الصحة العامة بشكل مباشر.

الراحة والاسترخاء : واللون الأزرق يخفض حرارة الجسم درجتين على الأقل، وهو لون جرئ ومنطلق لذلك يفضل ارتداؤه في العطلات والنزهات الخلوية أو حينما تريد المرأة قضاء أجازة في مكان هادئ للاستجمام، وارتباط الفواتح منه بالسماء والبحر يشعرك بأنك جزء من الفضاء والبحر، مما يضفي عليك حالة رومانسية تنعكس فيما بعد على علاقتك بزوجك.

والسيدة التي ترتدي الفوشيا فهي شديدة الجاذبية تميل للتأثير على زوجها وإذا كنت

من عشاق هذا اللون فهو يقوي المشاعر بين الزوجين ويزيد من الاندماج العاطفي بينهما وهو لون مثير للانتباه ومحفز قوي للمشاعر، وعلى الزوجة ارتداؤه كلما رغبت في جذب انتباه زوجها، وينصح سيجمان حواء بأن تتجنب اللون الرمادي إن كانت تعاني من فتور أو برود في علاقتها مع زوجها فالرمادي لون بارد مما يزيد الفتور بين الزوجين.

ويرى الدكتور سيد صبحي أستاذ الصحة النفسية بجامعة عين شمس أن ألوان الملابس لها تأثير نفسي وسيكولوجي على الفرد منها ما هو مباشر مثل الفرح والحزن، أما التأثير غير المباشر فهو يتغير تبعاً للأشخاص وحكمهم العاطفي أو الموضوعي على الأشياء.

فاللون البرتقالي يحدث عاطفيا عند البعض الحرارة والدفء وموضوعيًا يمثل النار وغروب الشمس، وبعض درجات اللون الأخضر تكون ذات تأثير سيئ عند بعض الأشخاص، حيث تشعرهم بالوهم والقلق والاضطراب في حين أنه ينم عن الطبيعة النباتية والحياة والخصوبة للبعض الآخر، فيوحي لهم بالراحة والصبر والنمو والأمل. واستجابة الإنسان للألوان تتمثل في رفضه للقوى منها فعندما يقع نظر الشخص عليها يشعر برد فعل غير طبيعي لديه فاللون الأحمر يزيد نبضات القلب، والأخضر يبعث على الراحة، أما الإحساس بالبرودة والسخونة تجاه اللون فهو إحساس موجود بالفعل إلا أنه يصعب أحياناً الاقتناع بدوره بالنسبة للأحاسيس والمشاعر العاطفية ؛ لأنها جزء من التكوين المزاجي لكل فرد.

علاج الاكتئاب :

ويشير الدكتور صبحي إلى أن الملابس ذات الألوان المبهجة تساعد في علاج الاكتئاب، والعين البشرية تميز ٢٥٠ درجة من الألوان المختلفة، ولكل إنسان لونه المفضل، خاصة المرأة، وتوجد ألوان أخرى لا تستهويها، ويرى الأطباء أن السيدات اللائي يعانين من الاكتئاب يمكن لهن ارتداء الملابس ذات الألوان المبهجة كنوع من العلاج النفسي.

وأظهرت بعض الدراسات أن اللون الأخضر يمنح الهدوء ويعطي نوعًا من التوازن النفسي وينصح به في النوبات العصبية أو الغضب،والأصفر له تأثير قوى على الإنسان

فهو منشط للجهاز العصبي المركزي للمخ.

أما الأزرق فيهدئ الأعصاب، ويساعد على الاسترخاء، ولونا البيج والرمادي يساعدان على التركيز في العمل فضلا عن أن الألوان الفاتحة تبعث الراحة في النفوس أكثر من الداكنة، أما الألوان القوية فتنشط الجسم بينما تساعد الهادئة منها على الاسترخاء. (مجلة صحتي عدد الثامن عشر- يوليو / أغسطس ٢٠٠٥) .

موسيقي الألوان ـ كيف تؤثر في حياة المرأة[1] : ترتبط المرأة بالألوان بعلاقة وثيقة حتى تكاد تمتزج أنوثتها بطيف من الألوان، ألوان ترتسم على وجهها فتعكس جماله، وألوان في ثيابها تنضح بالحياة، وألوان في بيتها بين جدران وأثاث، وألوان تزين مائدتها مطعمة بأنواع مختلفة من الفاكهة والخضار..

ولم تقف علاقة المرأة بالألوان عند هذا الحد إذا تغلغلت في الجوانب الصحية والنفسية فيها، فقد وضع العلماء نظرية العلاج بالألوان منطلقين من أن كل لون في الطيف له تردد تذبذبي أو اهتزازي مختلف .

ويعتقد العلماء أن جميع الخلايا في الجسم تملك أيضا ترددًا ينبعث بقوة وإيجابية عندما يكون الإنسان موفور الصحة ولكن عندما يصاب بالمرض فإن هذا التردد يصبح غير متوازن.

بينما تقول النظرية الأخرى أن الأجزاء المختلفة من الجسم والحالات المرضية المتعددة والأوضاع العاطفية المختلفة تستجيب بصورة أفضل للألوان المختلفة، وعندما يكون الجسم عديم التوازن فإنه يبحث بشكل طبيعي عن الألوان التي يحتاجها.

والألوان كالموسيقي في التأثير على النفس البشرية فهي تعبر عن قوة لها أكبر الأثر في حياة الإنسان بيد أن الإحساس المرهف الذي حباه الله للمرأة جعلها أكثر مخلوقات الله انفعالا بالألوان ، لذلك اهتم العلماء الأوربيون بمدي تأثير الألوان على المرأة وكيف استطاعت أن تلعب دوراً مهماً في حياتها ، واهتم علماء النفس بدراسة العلاقة بين

---

(١) انظر جريدة الأهرام القاهرية عدد ٨ سبتمبر ١٩٩٥م – ١٢ ربيع الآخر ١٤١٦هـ – منى عبد القادر.

الألوان وبين النفس البشرية .

يقول د. جريجوري كونوي : أثبتت الأبحاث والتقارير تأثير الألوان على المرأة في الحقائق التالية :

أن للألوان أثرها الملحوظ في إنتاج المرأة وعملها وحالتها العقلية والنفسية فهي تمدها بملكة الإبداع .

تؤثر الألوان على صحة المرأة وتلعب دوراً كبيراً في شفاء الأمراض فهي تؤثر على المزاج والصحة والنشاط .

الألوان منها ما يثير لدى المرأة الحب أو البغض ومنها ما يعينها على التسامي من المادية إلى آفاق الروحانية .

ومن الألوان ما يبعث في نفسها السرور أو الألم ، ومنها ما هو مبعث الإلهام والإشراق. ومن الألوان ما يحفز الهمم عند المرأة أو يقعد الهمم المتحفزة .

الألوان الطبيعية وليدة القوى الكونية ولها أثر كبير في حياة المرأة ، فلقد أصبحت تراها من حولها ولا تراها في الوقت نفسه ، فعندما تغمض عينيها تستطيع أن تشعر بزرقة السماء وخضرة المرعي من حولها ، وألوان الزهور والورود فتحدث آثارها في نفسها .

يقول رولاند بلاك عن الألوان : اللون الأخضر يساعد المرأة على الاستقرار فهو ذلك اللون الذي يتوسط ألوان الطيف السبعة ، جعله الله لأوراق الشجر والعشب ، فهو الذي يبعث السكينة في نفسك فيهدأ جهازك العصبي ويساعدك على الاستقرار وراحة النفس بعد حياة صاخبة بين العمل والأماكن ذات الألوان الداكنة .

اللون الأصفر ينشط ذهن المرأة . اللون الأحمر ينبه الغدد لإفراز مادة الأدرينالين في مجري الدم ويسرع ضربات القلب والدورة الدموية . اللون الأزرق يحل الهدوء محل الاضطراب ويبعث السكينة والاستقرار فمن يدرك معني الألوان يري أن زرقة السماء ومياه البحر يبعثان راحة النفس . اللون البنفسجي يساعدك على الإبداع فهو يمد خلايا المخ العليا بالغذاء والهدوء والطمأنينة ويسمو بالوجدان والمشاعر حيث يرجع له الفضل في ميادين الأدب والموسيقي والشعر والنحت .

وعن الإيحاء النفسي للألوان تقول د . نادية عبد القادر- أستاذة علم النفس :

لا شك أن الألوان تلك القوى الكونية لها أثر كبير في حياة المرأة ، فلقد ألفت الألوان في كل ما يحيط بها ، فأبعدها ذلك عن تدبر قيمتها وفهم حقيقتها .

وتضيف أستاذة علم النفس فتقول :

ومن مدهشات أثر الألوان على المرأة وما تحدثه من ردود أفعال ، ما حدث في بعض المتاجر حينما انخفضت المبيعات في أحد متاجر اللحوم بشيكاغو بعد أن دهنت جدرانه وسقفه باللون الأصفر فلم يدرك صاحب المتجر أن اللون الأصفر كان يوحي للسيدات بأن اللحوم فاسدة حتى نبهه إلى ذلك أحد الأخصائيين فاستبدل صاحب المتجر اللون الأصفر بلون مائل للزرقة فأصبحت اللحوم تبدو أشد احمرارا عن المعتاد ، والعظام أشد بياضا مما يوحى بأنها لم تذبح إلا منذ قليل فزادت المبيعات وأقبلت السيدات على الشراء .

وفى لندن كان هناك جسر على نهر عرف عنه أنه موضع مرغوب للمنتحرين حتى أشار أحد الأخصائيين باستبدال لون سوره الأسود بلون أخضر فاتح فتحول الجسر منذ ذلك التاريخ إلى جسر للحياة على حد تعبير الدكتورة نادية عبد القادر.

(حواء ... وألوان الزهور) [1]:

حينما تكون المرأة في أوج زينتها وجمالها يرمز لها بالوردة المتفتحة أو بالزهرة اليانعة حتى أن العلماء الأوربيين قد مزجوا بين طبيعة المرأة وبين الزهور .

يقول الخبير الأوربي رونالد بلاك :

هناك رموز علمية تشير وتؤكد أن هناك لغة للزهور موجهة للمرأة منها :
زهرة التيوليب الأحمر : فهي تخاطب المرأة الجميلة ومدلولها العاطفة والحب .
زهرة اللاوند : وهي بلون اللاوند وتخاطب المرأة الرقيقة ولغتها ومدلولها (الحب باحترام شديد) .

---

(١) انظر جريدة « الأهرام » المصرية عدد ٧/ ٤/ ١٩٩٥م - منى عبد القادر .

زهرة البنفسج : ولونها بنفسجي وهي تخاطب المرأة المتواضعة ولغتها ومدلولها (الحب في صمت) .

البنفسج الأزرق : وهو يخاطب المرأة المخلصة .

الورد الأحمر ويخاطب المرأة العاطفية ولغته (العاطفة الشديدة) .

الورد الأبيض : ويرمز إلى الصفاء ويخاطب المرأة السوية .

الورد الأصفر : ويخاطب المرأة الغيورة ومدلوله (أفكر فيك دائما) .

الورد الوردي : ويخاطب المرأة المحبة ويرمز إلى (العاطفة الدائمة التي لا تتغير).

الورد الأزرق : ويخاطب المرأة الكاملة ولغته (أنت دائما محل التقدير).

الياسمين الأبيض : يخاطب المرأة المتمردة ولغته (لماذا لا تحبين أبدا) .

الياسمين الأصفر : ويخاطب المرأة الرقيقة ولغته يقول لها فيها : (أريد أن أكون لك كل شيء) .

القرنفل الأبيض : ويخاطب المرأة الشكاكة ويقول لها : (ثقي في حبي) .

القرنفل الوردي : ويخاطب المرأة الجميلة ويقول لها: (أنا معجب بك بشدة) .

القرنفل الأحمر : ويخاطب المرأة العنيدة ويقول لها : (اعتقد في إخلاصك)

زهرة الكاميليا البيضاء : تخاطب المرأة المغرورة وتقول لها : « أنت تحتقرين حبي » .

زهرة الكاميليا الحمراء : وترمز إلى الزهو وتخاطب المرأة وتقول لها : (أنت أجمل امرأة في العالم) .

زهرة الكاميليا الوردي : وتخاطب المرأة المزهوة بجمالها وتقول لها : (إننى فخور بحبك

زهرة الأنيمون الأزرق : وتخاطب المرأة المطيعة وترمز إلى الولاء وتقول : (أنا دائما مخلصة لك) .

زهرة الأنيمون الأحمر : وتخاطب المرأة العاقلة ورمزها الولاء وتقول : (أحب بعقلي) .

زهرة الأنيمون الأصفر : وتخاطب المرأة الغيورة وتقول : (هل أجنى ثمرة الحب).

زهرة الأكاسيا الصفراء : ترمز إلى الصداقة وتخاطب المرأة الاجتماعية.

وعن ألوان الورود يقول الدكتور ميلتون كارلتون .

للألوان دلالة معينة في الزهور فاللون الأخضر يعبر عن الأمل فإن وجد في باقة ما

بوفرة دل ذلك على الأمل والرجاء وكأن صاحب البطاقة يقول للمهدي إليه (أنني أؤمل فيك خيرًا) .

واللون الأحمر يعبر عن حب قوى دفين . واللون الأبيض دليل الطهارة . واللون الأزرق دليل الوفاء ونقاء القلب .

وعن أثر الزهور في نفسية المرأة يضيف دكتور ميلتون ويقول:

حتى لا يفتر الحب بين الزوجين على الزوج أن يقدم لزوجته باقة من الورود لن تكلفه كثيرًا فهي تفعل مفعول السحر في نفسها ، ولتكن في يوم العطلة الأسبوعية رمز حبه لها وتقديره.

الألوان في عالم الحيوان[1] : تُرى كيف يرى الحيوان الألوان من حوله ؟ وهل يختلف لون الدنيا التي نراها عما يراه معظم الطيور والحيوانات ؟ هل ينظر الإنسان والحيوان إلى الدنيا نظرة واحدة ؟ وهل يستمتعان على نحو واحد بما فيها من مناظر جميلة وألوان غنية ؟

ما سر ما يتمتع به عالم الحيوان نفسه من ألوان زاهية في رسوم بديعة وزخارف جميلة كالتي نراها في ضلع فراشة مثلا أو ريشة طاووس أو ثوب خنفساء أم العين أو غيرها من أعضاء المملكة الحيوانية ؟ .

لقد انصرفت جهود بعض الباحثين إلى دراسة ألوان الحشرات بخاصة بالفحص والتحليل محاولين معرفة سر الألوان واختلافها عن بعضها .

كما اهتم العلماء ببحث ودراسة كيفية رؤية الطيور والحيوانات لما حولها من الألوان المختلفة .

الدجاج واللون البنفسجي : قام العلماء بتجربة نثر الحبوب موزعة على ألوان الطيف السبعة أمام مجموعة من الدجاج . ولاحظ العلماء أن طيور الدجاج قد التقطت كثيرا من الحبوب من مناطق الألوان :الأحمر والأصفر والأخضر. بينما التقطت قليلا من الحبوب

---

(١) انظر مجلة (هو وهي) المصرية - العدد (١٩٠) السنة السادسة عشرة .

من منطقة اللون الأزرق ولكنها لم تقترب مطلقا من منطقة اللون البنفسجي.

ومن المدهش أن من الملاحظ عمليًا هو عدم وجود طعام للطيور لونه أزرق أو بنفسجي .

الحمام الزاجل كيف يرى اللون الأخضر؟

قام العلماء بتغطية عين الحمام الزاجل بمناظير مختلفة الألوان من السليوليد وأطلقوه في الجو ليدرسوا تأثير الألوان المختلفة على عينيه وليروا هل سيعود الحمام الزاجل إلى بيته أم لا ؟

ولقد دلت نتائج التجربة على أن المناظير ذات الألوان الصفراء والحمراء لا تعوق الحمام عن عودته ، فهو يرى خلال هذين اللونين ما أمامه بوضوح أما المناظير ذات اللون الأخضر والأزرق ، فقد عاقت الحمام الزاجل من العودة إلى داره إذ بدت الدنيا أمامه وكأنها ظلام .

سر جمال الطاووس : جمال الطاووس في ألوان ريشه ولكن ما هو مصدر هذه الألوان ؟

هل هي أصباغ كيمياوية أم فقاعات هوائية أم مساحيق معدنية أرضية ؟

إن مصدر الألوان البديعة التي تتراءى لأعيننا في ريش الطاووس وريش كثير من الطيور الأخرى هي ما تتضمنه بنية هذا الريش من فقاقيع هوائية كمنت بمقادير مختلفة وعلى أوضاع مختلفة بين طبقات هذا الريش ، فإذا سقط ضوء الشمس عليها انعكس عليها إلى أعيننا بعد أن يكون قد تحلل إلى الأخضر و الأصفر والأحمر .... كما يتحلل الضوء إلى ألوان الطيف السبعة إذا مر في منشور من الزجاج ... فتبارك من هذا خلقه ومن هذا صنعه ! ﴿ ذَلَكُمْ الله رَبَكُمْ فَاعْبُدُوْهُ وَهُوَ عَلَىَ كُلِّ شَيءٍ وَكِيْلٌ ﴾ .

النحل يميز اللون فوق البنفسجي : يستطيع النحل أن يميز ألوانا كثيرة ، كما ينجح في تمييز اللون فوق البنفسجي الذي لا يراه الإنسان . ولكن النحل لا يميز اللون الأحمر ، فهو يبدو أمامه وكأنه أسود .

هل تميز القطط والكلاب الألوان ؟

أوضحت التجارب التي قام بها العلماء أن القطط لا تستطيع تمييز الألوان وكذلك

الكلاب فهي لا تميز الألوان مطلقا .

القرد هل يميز الألوان ؟ أثبتت التجارب أن القردة تستطيع تمييز الألوان ومن التجارب التي أجريت في هذا الصدد أن قام العلماء بتدريب بعض القردة على التوجه إلى خزانة طعامها المطلية بلون معين . ولقد أظهرت القردة بعد ذلك إغفالها للخزانات الأخرى التي طليت بألوان تخالف اللون الذي تعودت عليه .

ثور المصارعة والقماش الأحمر :

يعتقد العلماء أن معظم الثدييات مصابة بعمى ألوان .

ويقول العلماء : إن اللون الأحمر لا يثير ثور المصارعة كما قد يظن وأن ما يثير الثور هو حركة قطعة القماش أمامه مهما كان لونها .

ويعزى العلماء سبب عمى الألوان لدى بعض الثدييات إلى طريقة معيشتها فأغلبها يخرج للبحث عن قوته ليلا كالأسد والخرتيت وبقر الوحش وغيرها .

سر الألوان في عالم الحشرات : يرجع اللون في الحشرات إلى أحد هذه العوامل :

عوامل كيماوية :

أي إلى صبغة ذات تركيب كيماوي خاص وهذه المركبات الكيماوية من نتائج عمليتي البناء والهدم والصبغات التي من أصل بروتيني تميز الحشرة بألوان داكنة تتراوح بين الرمادي والبني القاتم ، على حين أن هذه الصبغات المشتقة من حامض البوليك تعطي ألوانا صفراء باهتة كما في كثير من أجناس حشرة أبي الدقيق .

كما يعد لون الكلوروفيل الأخضر والهيموجلوبين الأحمر من ضمن الصبغات المسئولة عن اللونين الأخضر والأحمر في بعض اليرقات والحشرات الكاملة ، فكثير من اليرقات آكلة أوراق الأشجار الخضراء تتميز بلون أخضر .

عوامل طبيعية :

والمقصود هنا هو تمتع سطوح أو أجزاء معينة من الحشرة كجناح الفراشة مثلاً بخواص

ضوئية يكون من نتيجتها حدوث طيف ذي لون معين . فلقد اكتشف العلماء أن هذه السطوح تحتوي على صفائح رقيقة تسبب للأشعة انكسارات خاصة . كما تسبب تحليلات طفيفة ينتج عنها تلك الألوان الزاهية .

وتعكس هذه الصفائح كل الأشعة الساقطة عليها فيصدر عنها بريق فضي لامع.

وتراكب هذه الصفائح كليًا أو جزيئاً بعضها فوق بعض فينتج عن ذلك تداخل الألوان في إبداع وجمال .

امتزاج العوامل الكيماوية بالعوامل الطبيعية :

أي يكون اللون ناتجاً عن مزيج من الصبغة الكيماوية والانكسارات الضوئية . وهنا تظهر الزخرفة البديعة والنقش اللوني كمجموعة من الألوان المختلفة في طبيعتها وأصلها ووصفها مرتبة ترتيباً خاصًا كنتيجة اندماج الألوان الكيماوية مع الألوان الطبيعية .

والألوان هامة في دنيا الحشرات بخاصة لحفظ النوع لوجود فروق تركيبية واضحة تميز الذكر عن الأنثى كوجود نقطة داكنة على الجناح الأمامي للذكر ، أو أن تتخذ الحلقة البطنية الأخيرة في الأنثى لوناً برتقالياً زاهياً .

وقد يكون لون الأنثى مختلفاً تماماً عن لون الذكر ، وهذه الظاهرة منتشرة في عائلات الفراش بخاصة .

وقد تظهر الألوان المختلفة في الحشرات موسمياً في صور مختلفة حسب فصول العام .

أنواع من التلوين :

التلوين التكيفي : وفيه تغير الحشرات لونها الأصلي إلى لون آخر جديد ، وذلك إما للهرب من الأعداء أو لتسهيل الهجوم على فريستها .

مثال : حشرة السرعوف الهندي (فرس النبي الهندي) .

الذي يتجمع في لون وشكل بتلات الزهور فتظنه الحشرات الأخرى زهرة فتحوم حوله إلى أن تقع دون احتراس فريسة له .

التلوين التحذيري : وهذا نجده في الحشرات التي وهبها الله أسلحة للدفاع ، إذ يكون هذا التسلح مصحوبا غالباً بألوان مميزة ، لتعلن عن وجود هذه الحشرات لكي

تحذرها بقية الحشرات والطيور وتتجنب التعرض لها .

وهذه الحشرات غالباً ما تكون سامة أو لها طعم منفر أو رائحة كريهة

مثال : الزنابير اللاسعة التي يغلب عليها الألوان الصفراء والحمراء والخضراء المميزة .

عندما تتلون الحرباء : نالت الحرباء منذ قديم الزمان شهرة واسعة في قدرتها على تغيير لونها.

فقد تعرض الحرباء خلال ساعات اليوم الواحد ثوباً مختلفاً في خلال ألوانه . والتلون في الحرباء دفاعي وقائي .

ولون الحرباء قد يختلف اختلافات بينية من الأخضر الزيتي والأخضر المشوب بالاصفرار . كما أن منها البني والأشهب . ويتغير لون الحرباء من الأخضر الداكن إلى الأخضر الفاتح حسب الظروف التي تؤثر على الحيوان ؛ إذ يوجد في جلد الحرباء بوصيات صغيرة تتحرك حبيباتها داخل تفرغات الخلايا ، فيظهر الجسم بلون يختلف باختلاف تأثير الضوء أو الظلام ، وكذلك لون الوسط المحيط بالألوان ودرجة الحرارة على المكونات الخاصة بالخلايا الجلدية .

ترى من ألهمها ذلك ؟! من أوحى إليها بذلك ؟! تبارك الله أحسن الخالقين .

ومن الألوان ما قتل[١] : تشكل المواد الكيميائية المضافة إلى الأغذية محنة ملونة بالنسبة لمختلف فئات الشعب من حيث تدميرها لصحة الإنسان ، ومع ذلك لا تزال مصانع الأغذية تستخدمها رغم خطورتها الشديدة على الصحة في صورة مكسبات للطعم والرائحة واللون ومحسنات للقوام ومضادات للأكسدة ومواد حافظة وغيرها .

وتؤكد د.إكرام عبد السلام- أستاذة طب الأطفال والوراثة بكلية طب القصر العيني :

أن كل مجموعات المواد الكيميائية المضافة إلى الأغذية خاصة أغذية الطفل الملونة من مواد مكسبة للطعم والرائحة واللون ومواد حافظة تسبب سلسلة من الأمراض المختلفة للطفل تبدأ بالحساسية في الجلد على هيئة أرتيكاريا وبالجهاز الهضمي في صورة إسهال ، وبالجهاز التنفسي على شكل نوبات ربوية ، وقد تؤثر على الجهاز العصبي ، ويكون ذلك

---

(١) انظر جريدة « الأهرام » المصرية عدد الجمعة ١٠/ ٣/ ١٩٩٥م تحقيق حاتم صدقي .

في صورة حركات لا إرادية تصل إلى التشنجات من الأنيميا أو النزيف تحت الجلد . كما أن المواد الملونة المحتوية على الرصاص يمكن أن ينتج عنها تسمم نتيجة لتراكم المعدن في العظام والدم .

وفى بعض الحالات تتسبب في حدوث طفرة مرضية في الجينات وتنشط على أثرها الجينات الكاملة المسببة للسرطان التي توجد بكل الأجسام بطريقة طبيعية .

لذلك حظرت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية (F D A) تداول أي سلعة تحتوى على ألوان صناعية مشيدة كيميائيًا إلا بعد إجازتها حتى ولو كانت هذه السلعة في شكل لعبة للطفل .

وهناك مجموعة كبيرة من الألوان الصناعية ومكسبات الطعم الكيميائية المصرح بها الآن لا تزال سلامتها موضع تساؤل من الباحثين مثل مادة « الطرطرازين » المكسبة للون الأصفر ، وكذلك مادة « الكانزاترين » المكسبة للون الأحمر والتي أظهرت نتائج بعض البحوث ضررها على العصب البصري وشبكية العين لدى البعض .

كذلك اعتاد مصنعو منتجات اللحوم في مصر على سبيل المثال أن يضيفوا مواد حافظة إلى اللحوم (كالنيتريت) لوقف النشاط البكتيري فيها وإطالة فترة صلاحيتها وكذلك لإكسابها اللون الأحمر المميز كما في البسطرمة والسجق وغيرهما .

إلا أنه يحدث في بعض الأحيان أن تتفاعل هذه المادة مع الأمينات الموجودة في اللحوم ، خاصة إذا كانت بتركيزات مرتفعة تزيد على التركيزات المحددة وتتحول إلى مادة (النيتروزأمين) المعروفة بتأثيرها المسرطن .

وقد كانت هذه المادة تستخدم في الستينيات بمعدل ٢٠٠ جزء في المليون إلا أن هذا المعدل تم خفضه فيما بعد إلى ٢٥ جزءاً في المليون ، وقامت بعض الدول بخفضه إلى ٥٠ جزءاً في المليون فقط نتيجة لإجراء عدد من الدراسات في حين قررت دول أخري مثل الدول الإسكندنافية حظر استخدامها نهائيًا .

من المفروض ألا يسمح باستخدام أي من هذه المواد المضافة إلا بعد تقييم مدى سميتها وتحديد مدى ضررها ، وبالتالي مدى أمانها في الاستخدام مع تقدير الحد الأدنى

المقبول للاستهلاك اليومي منها ، وبناءً على نتائج هذه الدراسات يمكن لكل دولة أن تحدد تركيزات معينة لهذه المادة في منتجاتها الغذائية وفقاً لأنماطها الغذائية .

كما أحب أن أنوه إلى أنه توجد هناك بعض الألوان الصناعية التي تستخدمها حواء في التجميل منها ما يوضع حول العينين ــ فاللون الأسود ما هو إلا كربون وأكسيد الحديد الأسود ، واللون الأزرق ما هو إلا أزرق بروسي ومواد أخرى زرقاء ، واللون الأخضر هو لون أحد أكاسيد الكروم ، واللون البني هو أيضاً أحد أكاسيد الحديد المحروقة ، واللون الأصفر هو أكسيد حديد .

وجلد جفن العين وما حوله لا يتحمل بعض هذه المساحيق فتضطر بعض السيدات إلى التحايل بعمل بعض كمادات البوريك أو الماء المثلج واستعمال زيت البرافين لإزالة القشور ثم استعمال مراهم طبية لإزالة الالتهاب ـــ والنصيحة هنا

إذا حدث إلتهاب من هذه المستحضرات فلا بد من التوقف من استعمالها والعودة إلى الوسائل الطبيعية لتجميل العين كالكحل مثلا الخالية من الكيماويات الحارقة .

وماذا عن العلاج بالألوان [1] : أشار الباحثون إلى أن الألوان الرئيسية التي تؤثر على الإنسان هي التدرجات اللونية لقوس قزح من ألوان الطيف التي تشمل الأحمر والأرجواني والبرتقالي والأصفر والأخضر والتركواز الأزرق والنيلي والبنفسجي.

ويُعتقد أن أول أربعة منها هي أكثر الألوان المنشطة بينما تكون الأربعة الأخيرة الأكثر هدوءًا وراحة؛ فالبنفسجي مثلا يعتقد أنه يفيد في تخفيف الاضطرابات الهرمونية، أما البرتقالي فينشط الجهاز الهضمي فيما يكون الأخضر مفيدا للقلب والرئتين، ويعتبر الأزرق جيدا للمشكلات التنفسية.

وطبقاً لما يعتقده الدكتور الكسندر شاوس (مدير المعهد الأمريكي للبحوث الحيوية الاجتماعية في (تاكوما) بولاية(واشنطن)، فإنه عندما تدخل طاقة الضوء أجسامنا، فإنها تنبه الغدة النخامية والصنوبرية، وهذا بدوره يؤدي إلى إفراز هرمونات معينة، تقوم بإحداث مجموعة من العمليات الفيسولوجية، وهذا يشرح لماذا تلك السيطرة المباشرة

---

(١) انظر مجلة « الأهرام العربي » المصرية أحد الأعداد .

للألوان على أفكارنا ومزاجنا وسلوكياتنا.

ومما يثير الدهشة أن للألوان تأثير حتى على كفيفي البصر، والذين يظن أنهم يحسون بالألوان، نتيجة لترددات الطاقة التي تتولد داخل أجسامهم، وذلك يدل على أن الألوان التي تختارها لملابسك ومنزلك ومكتبك وسيارتك والأشياء الأخرى الخاصة بك يكون لها تأثير عميق لديك.

وتنقسم الألوان إلى موجبة وسالبة:

الألوان الموجبة: تمتاز بتفاعلها الحمضي وإشعاعاتها المنشطة؛ كالأحمر واللون تحت الأحمر والبرتقالي والأصفر والأسود.

الألوان السالبة: تمتاز بتفاعلها القلوي، حيث تكون إشعاعاتها باردة ومهدئة.

أكد العالم البريطاني (ثيوجيميل)أن الأمراض النفسية والعضوية يمكن علاجها من خلال تغيير الألوان في المنزل أو المكتب حيث كشفت الدراسات العلمية أن الألوان دواء لكل الأمراض .

فللألوان موجات كهرومغناطيسية لها أطوال تختلف باختلاف اللون المرئي ، وهذه الموجات لها تأثير مباشر على الجهاز العصبي وبالتالي على أجهزة الجسم المختلفة . ومهما كان هذا التأثير ضئيلا فإنه مع الاستمرارية يترك أثرًا على الإنسان . والأمثلة كثيرة ... فإذا تعرض شخص واحد لأضواء ذات أطوال موجات مختلفة فسوف يكون لكل منها التأثير التالي :

الضوء الأحمر : بسببه يتعرض الإنسان للتوتر بشكل واضح علاوة على زيادة طفيفة في درجة حرارة الجسم تحدث نتيجة الديناميكية العالية للون الأحمر لهذا لا ينصح بالتعرض الطويل لموجاته .

وأوضح العالم البريطاني « ثيوجميل » أن الدراسات التي أجريت على الألوان أظهرت أن اللون الأحمر يعالج الاكتئاب والكسل وضغط الدم المنخفض كما أنه يفتح الشهية .

- يستخدم في علاج فقر الدم (الأنيميا) والضعف العام ، وله دور في تنشيط

الدورة الدموية للتخلص من الضغط المنخفض والتخلص من الخمول والكسل والإحساس الدائم بالإعياء والإجهاد والميل للنوم فترات طويلة، كما يعالج الكساح، ويساعد في التئام الجروح .

ويشفي اللون الأحمر من الأكزيما والحروق ويساعد على التئام الجروح، ويشفي بعض الحميات الحادة مثل الحمرة والحمى القرمزية والحصبة.

ويزيد معدل ضربات القلب والنشاط الموحي للمخ ومعدل التنفس، وهو يساعد على الشفاء من مرض العجز الجنسي والبرود الجنسي والتهاب المثانة البولية والمشاكل الجلدية.

وعلى الذين يعانون من عيوب في الحركات التناسقية ألا يجلسوا في الغرف ذات الديكور الأحمر أو يرتدوا اللون الأحمر ، وأيضا الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم وعلى العكس لمن يعانون من انخفاض ضغط الدم.

يقوي اللون الأحمر مناعة الجسم لمحاربة الأمراض، ويرى المختصون في تقرير نشرته مجلة هيلث لاين الأمريكية، أن ارتداء اللون الأحمر يوحي بثقة عالية في النفس وقوة كبيرة، ويعطي إحساسا بالنشاط، لا سيما عند الشعور بالتعب والإجهاد. وأشار هؤلاء إلى أن اللون الأحمر يعتبر لونا مميزا للرومانسية والعاطفة المتدفقة، لأنه يزيد الطاقة وحرارة الجسم .

اللون تحت الأحمر : هذا اللون لا يستعمل بتاتاً في حالات الاحتقان ولكنه يساعد في إعادة بناء كرات الدم الحمراء ويستعمل كمهدئ لآلام التهاب الأعصاب ويشفي بإذن الله أمراض فقر الدم والسل .

اللون البرتقالي: يفيد في علاج الاكتئاب وهو منشط عام، و مضاد للإحساس بالهبوط،؛ الفتور، النعاس، الاضطهاد، اليأس، وكافة المشاعر السوداوية.

يشفي بإذن الله أمراض القلب إذ أنه مقوي للقلب، الاضطرابات العصبية، التهابات العينين مثل التهابات القرنية .

مقوي للقلب ومنشط عام يعتبر من أحسن الألوان لفتح الشهية وخاصة لرفع معدل

الشهية عند المرضى ولذلك يوضع مفارش برتقالية على طاولة الطعام للمرضى الفاقدي الشهية، كما يساعد اللون البرتقالي على الهضم وينشط الجهاز التنفسي..

وللذين يعانون من الإرهاق في العمل أو المنزل .. يُنصح بأن يحيطوا أنفسهم بديكورات برتقالية اللون ؛ لأن هذا اللون .. مُقاوم للنعاس..

كما أنه يساعد على زيادة معدل نبضات القلب ويفيد في التخلص من الحصوات المرارية وحصوات الكلى والتهاب الزائدة الدودية ويفتح الشهية أيضا ، ويفضل استخدامه في حجرات الطعام المنزلية.

للبرتقالي أيضا تأثير على النشاط الجنسي فهو يزيد من القدرة الجنسية للرجل والمرأة .

الأصفر : تغلغله في خلايا المخ يسبب نشاطا ذهنيا ملحوظا فيزيد من معدل الذكاء، كما يستخدم هذا اللون للحد من نشاط مرض السل وزيادة قدرة الجهاز الليمفاوي ، وفى حالات مرض السكر والكبد (أمراض الجهاز الهضمي) وكذلك بعض اضطرابات الحنجرة والعيون ، ويزيد ثقة الإنسان في نفسه. كما ثبت فاعليته في تقوية جهاز المناعة وزيادة نسبة الكالسيوم عند كبار السن علما بأنه لا يوجد ضوء أصفر في الحقيقة لكن تواجد الضوء الأحمر والأخضر معاً ينتج الإحساس بهذا الضوء .

- كما أن اللون الأصفر ينشط المخ ويقوي العقل، ويمكن ارتداؤه لتحفيز الإبداع وتصفية الذهن لا سيما عند الإصابة بالتوتر العصبي وتنشيط اليقظة الفكرية.. لذلك كان الأصفر رمزا للقدرة الفكرية والذكاء والمرح والإبداع في نفس الوقت.

- يؤثر على البنكرياس والكبد والطحال حيث يساعد على إعادة بناء الأنسجة بها، ويشفي بإذن الله من أمراض الجهاز التنفسي مثل إصابات البرد والحلق والسعال وغيرها .

- يحظر استعمال هذا اللون على الحوامل لأنه يؤثر على عمل الكليتين.

وهو من أشد الألوان إيقاعا في الذاكرة ، فكلما أردت أن تتذكر شيئاً اكتبه على ورقة صفراء، وربما لذلك انتشرت الألوان الصفراء المكتبية التي يمكن لصقها على المكتب أو

على جهاز الحاسب الآلي للتذكير.

- يرفع ضغط الدم ويزيد معدل نبضات القلب ولكن بصورة أقل من الأحمر، مثير للطاقة ويساعد على التخلص من الاكتئاب .

يؤثر تأثيرًا إيجابيًا على عمل الغدة الدرقية والشُعب، ويقوي الجهاز العضلي والعصبي للجسم.

- ويُنصح باستخدامه بشكل خاص للشخصيات التي تعاني من عسر في الهضم أو إمساك مستمر أو صداع نصفي ، وكذلك لمن لديهم استعداد للاكتئاب أو التشاؤم .

الأخضر : هذا أكثر الألوان تأثيرا على الجهاز العصبي ... يفيد في حالات ارتفاع ضغط الدم وتوتر الأعصاب وتسكين الآلام كما أنه يساعد على الوقاية من قرحة المعدة والأنفلونزا والملاريا كما يفيد في علاج أمراض القلب لأنه يحقق الشعور بالاتزان والهدوء لذا يستخدم في الأماكن شديدة الضوضاء .

- يفيد هذا اللون بإذن الله في تهدئة الآلام في حالة الإصابة بالسرطان، ويؤثر على اللسان والمخ والصفراء، ويخفف من الاضطرابات العصبية، إذ أنه من أكثر الألوان تهدئة للجهاز العصبي، فهو يساعد على العمل بشكل متوازن، ويقاوم الهياج العصبي ، كما أنه يساعد على تسكين تقلصات المعدة الناتجة عن الإضطرابات العصبية.

لذلك ينصح المرضى بأخذ قسطاً من الراحة بالاستجمام بالأماكن الخضراء الطبيعية.

اللون فوق الأخضر: يعتبر هذا اللون قاتل للجراثيم.. ويلحم الأنسجة الحية والجروح.. وهذا الإشعاع أقوى من كافة الألوان الأخرى .. وهو موجود في داخل الهرم الأكبر وموجود كذلك في كافة المضادات الحيوية

الأزرق : ثبت علميًا أن الضوء الأزرق له قدرة كبيرة على الحد من تكاثر الخلايا السرطانية والبكتيريا كما أنه يحافظ على الأطعمة لفترة طويلة دون أن تفسد ، وله أيضا تأثير فعال في علاج الروماتيزم ووقف النزيف وشفاء الحروق واضطرابات الجهاز التنفسي والتهاب البلعوم.

- يساعد على الاسترخاء ويجدد نشاط الجهاز العصبي بالجسم، وقد يكون ارتداء الأزرق مفيدًا في السيطرة على العواطف والمشاعر وخلق إحساس بالقوة والاستقرار النفسي والمعنوي.

- ويعتبر مهدئ للأشخاص زائدي العصبية، ذوي ضغط الدم المرتفع، إذ يفيد في انخفاض الضغط ويؤدي إلى الاسترخاء ويخفض من عدد مرات التنفس، وقد أجريت تجربة عندما أتوا بأطفال عدوانيين ووضعوهم في فصل دراسي أزرق ولاحظوا هدوء نسبي وانخفاض في العدوانية ، وأيضا لوحظ أن اللون الأزرق يلطف الجو ويبرده للناس الذين يعيشون في الأجواء الحارة الرطبة ، وهو يساعد أيضا على تخفيف آلام القرح والظهر والروماتيزم والإضطرابات الالتهابية وتصلب الشرايين، كما أنه مضاد للهياج الجنسي.

- يفيد الأزرق الأشخاص الذين يعانون من الأرق والعصبية، وله أثر إيجابي على عمل القلب والرئتين، ويُنصح باستخدامه لمرضى الربو والقلب والشد العصبي..ولكن لا ينصح باللون الأزرق لأصحاب الأعصاب الهادئة جدًا ؛ لأنه يعتبر أبرد ألوان قوس قزح، كذلك الحال بالنسبة لمن تنقصهم الطاقة والحيوية .. لماله من إيقاع مثبط للهمم.

البنفسجي : يقوى عضلة القلب وينظم حركة الحجاب الحاجز ويزيد من عمر الأنسجة ، كما يستعمل في حالات التهاب المفاصل ولتخفيف الآلام في حالات الولادة ، ويستعمل أحيانا مع اللونين الأخضر والأصفر لعلاج بعض أنواع سرطان الجلد . هذا اللون يستعمل أيضا في مجال علم النفس لمعالجة بعض الاضطرابات النفسية وآثار الصدمات العاطفية. يمنع العدوى وجيد لأمراض فروة الرأس والصداع النصفي، وهو مهدئ بوجه عام وخاصة من الأمراض العصبية والنفسية ولكن يجب استخدام جرعات صغيرة منه.

يؤثر هذا اللون على الأذن اليمنى، الأسنان، العظام، المثانة، الطحال، ويعالج بإذن الله الأمراض المعدية، تحلل الخلايا والأنسجة، كما يزيد من استفادة الجسم بالغذاء.

اللون فوق البنفسجي: له تأثير سالب ويشفي بإذن الله مرض الكساح، و يساعد على

شفاء لين العظام، ولكنه مضر في حالة الإصابة بأمراض القلب والرئتين ويسبب الانفصال الشبكي بالعين ولا يستعمل في علاج السرطان ولكنه مطهر وقاتل لبعض الجراثيم.

اللون الوردي: له تأثير ملطف على الجسم حيث يقوم بإرخاء العضلات، وقد وجد أنه مهدئ للعدوانيين والذين يميلون للعنف فعادة ما يستخدم في السجون والمستشفيات ومراكز الأبحاث ومراكز علاج الإدمان .

واللون الوردي هو لون مناسب لغرف النوم حيث أنه يصنع جوًّا رومانسيًّا.

الفيروزي : أما اللون الفيروزى فهو يعمل على تخفيف الحمى ؛ لأنه يمنح الشعور بالبرودة ، ولذا فهو يستخدم عادة في المستشفيات .

اللون الأسود: هذا اللون مطلق وغير موجود في ألوان الطيف ويضاد اللون الأبيض، فالأسود يمتص الضوء وهو معروف عنه دوره في الحماية، فهو يخفي كل شيء، ويظلل أعضاء الجسم .. يريحها ويبعث على النعاس. كما أنه مثبط للشهية؛ فإذا أردت إنقاص وزنك فإفرش طاولة طعامك بغطاء أسود .

اللون الأبيض : هذا اللون يشمل كافة ألون الطيف الضوئي ويمكن استخدام هذا اللون لعلاج مرض الصفراء وخاصة للمصابين بها من الأطفال حديثي الولادة، حيث يسلط الضوء الأبيض الشديد فوق منطقة الكبد فيتم الشفاء بإذن الله .. وكذلك ينصح الأطباء مرضى الدرن الرئوي بالتريض في ضوء الشمس القوي وارتداء ملابس بيضاء.

كما يساعد اللون الأبيض على تقوية الأعضاء وبصفة خاصة الجهاز المناعي.

الألوان السالبة: تمتاز بتفاعلها القلوي، حيث تكون إشعاعاتها باردة ومهدئة.

اللون النيلي: يشبه اللون الأزرق في التأثير و يعتبر منشط للذاكرة والتفكير، و يشفي بإذن الله الاضطرابات المعوية، ويؤثر على الجهاز التنفسي والشرايين ويشفي كافة اضطرابات التنفس.

اللون البني : يساعد اللون البني على تخفيف آلام الظهر وحماية البشرة

تأثير الألوان على الصحة النفسية: أثبتت العديد من التجارب التي أجريت في دول عدة أن لكل امرئ ألواناً معينة تثير لديه التحفز والحركة وألواناً أخرى مهدئة ومسكنة.

تقول الدكتورة نجوى بنيس « الأستاذ المساعد بقسم علم النفس بكلية التربية للبنات بأبها » الألوان المحيطة بالإنسان تؤثر بصورة مباشرة على نفسيته، وقد تتسبب في علاج بعض الأمراض التي تعرف بالأمراض البنفسجية.

وقد تمكن علماء النفس من تحديد العلاقة بين اللون المفضل للشخص وبين صفاته وميوله ومزاحه والروح المسيطرة عليه وكذلك حالته الصحية؛ فمثلا نجد أن العيادات النفسية تستخدم اللون البنفسجي الفاتح ليعيش المريض في حالة انفصال عن الواقع، ويساعد هذا اللون على مقاومة الانفعالات العصبية الشديدة.

تطورت هذه العلوم من مجرد استخدام الألوان المختلفة لعلاج الأمراض والأعراض المختلفة إلى علم جديد يستطيع تحديد ألوان الجراثيم والميكروبات والبكتيريا تحت الميكروسكوب.. وكذلك تحديد الألوان التي تثيرها وتنشطها.. والألوان الأخرى التي تثبط مفعولها الضار أو تعالج أمراضها.

الألوان لمعالجة الأمراض : الفنانون لا يمكنهم تشخيص أو علاج الأمراض ولكن « دانا بوشناروفا » الرسامة التشيكية وفنانة الجرافيك تعتقد في قوة الألوان في منع الإصابة بالأمراض.

فقد كتبت « بوشناروفا » مؤخرًا في الصحيفة التشيكية « بوزيتيفني نوفيني » أن كل لون له طابعه الخاص وذبذبته المميزة التي تؤثر على العصب البصري للشخص والنظام العصبي في الجلد.

ووصفت اللون بأنه « معالج وقائي ممتاز من المرض وحارس فعال ضد التوتر الجسدي والعقلي والشيخوخة المبكرة ».

وقالت « بوشناروفا » أن الأخضر هو لون التركيز العقلي الذي يمكن أن يساعد على

منع الاضطراب العصبي بالنسبة للأشخاص الذين يتواجدون في مناخ متوتر مثل المكاتب المزدحمة.

وتضيف أن الأزرق الداكن يخلق جوًا مناسبا عندما يشعر الفرد بالحاجة إلى الهدوء أو الإحساس بالطمأنينة والسلام.

أما الأبيض فهو يعني الصحة والتفكير المجرد بينما اللون الأحمر الباعث على الطاقة فهو يحارب النعاس.

ويفجر اللون القرنفلي وهو مزيج من الأحمر والأبيض مشاعر « الحب والحنان والايثار » يمنح الفرد « القدرة على قبول الذبذبات المتناغمة » من الشخص الآخر.

وبوصفها معلمة بالجامعة وواحدة من أشهر الفنانات في جمهورية التشيك فإنه بوسع « بوشناروفا » ٦٦ عاما أن تدلي بدلوها في هذا بكل ثقة فقد درست وتعلمت من الأخصائيين النفسيين وفي مجالات الصحة الأخرى وتطبق نظريات الألوان في رسوماتها.

ومن بين هؤلاء الخبراء الذين ألهموا بوشناروفا الباحث الدنما ركي (نيلز فنسين) في القرن التاسع عشر الذي أدت دراسته للضوء والإشعاع في معالجة الأمراض إلى فوزه بجائزة نوبل للطب عام ١٩٠٣ومنذ عصر « فنسين » اكتشف العديد من الباحثين أن اللون له أثر على الصحة والحالة المزاجية والعصبية للشخص وكذلك مشاعره.

وتقول الفنانة التشيكية : إنه يمكن الاستفادة بقوة اللون عن طريق اختيار العمل الفني بالنسبة للمنزل أو المكتب باختيار أنسب الألوان التي تتناغم مع الاحتياجات الصحية للفرد والأسرة أو مجموعة العمل.

ولكنها قالت : أن اختيار اللون ينبغي أن يلعب دورًا في العديد من القرارات اليومية الأخرى للفرد ، فعلى سبيل المثال يمكن للفرد الواعي باللون أن يأخذ في اعتباره ظلال الحجاب الواقي عندما يقوم بالشراء أو التقاط الملابس من المغسلة بالسيارة وفقا للاحتياجات الصحية لمن حوله.(موقع البلاغ دوت كوم) .

الليزر.. ذلك المفتاح السحري : تعتبر كلمة الليزر اختصارًا لعدة كلمات باللغة

الإنجليزية هي : Light Amplification Stimulated Emittion Of Radiation

ومعناها كما يقول د. محمود صلاح الدين مصطفى- أستاذ طب وجراحة العيون بكلية الطب جامعة القاهرة- رحمه الله - في كتابه (أسرار العيون) الذي نشر ضمن سلسلة كتاب اليوم الطبي :

هو إثارة مادة معينة بواسطة الضوء لكي تشع إشعاعات ذات لون معين أو لها طول موجة معين يستخدم للعلاج والوقاية ـــ للجراحة والرتق ـــ وهو إشعاع لا يرى بالعين فهو شعاع غير مرئي .

والحق أن الإنسانية مدينة لأشعة الليزر بالفضل الكبير في شتي مجالات العلوم وبرامج تنمية المجتمع ورفاهية الإنسان في الأمان والصحة.

فلأشعة الليزر فوائد جليلة في مجالات الطب والصناعة والزراعة والفلك وغيرها من المجالات ، وسوف يظل الإنسان هو صاحب القرار في استخدام العلم إما في دمار البشرية أو في تقدمها ورخائها ورقيها .

الليزر ذي اللون الأزرق: بالنسبة لأشعة الليزر المستخدمة في علاج العيون فهي غاز الأرجون أو الكريبتون .

ومـــن مزاياها: لونها أزرق . دقة في التحكم في توجيهها لهدف معين في العين. صغر حجمها الذي يتراوح من (٥-١٠ ميكرون) و الميكرون (٠,٠٠١ مللم). سهولة التحكم في شدتها بدقة. ويستخدم هذا الليزر في علاج أمراض العيون المختلفة كالانفصال الشبكي والمياه الزرقاء وعيوب إنكسار العين . فمع الليزر (الليزيك) ـــ وداعاً للنظارات الطبية والعدسات اللاصقة.

الليزر ذي اللون الأحمر:

بالنسبة لليزر الذي يستخدم اللون الأحمر فقط هدفاً له فقد استخدم منذ عام ١٩٧٠م لعلاج الوحمات والبقع الحمراء وبعض العيوب والتشوهات الأخرى . ويعتقد الأطباء أن هذا النوع من الليزر يعمل بصورة أفضل في الأطفال منه في البالغين ، ولكنه لا يستطيع

أن يزيل الجروح والندبات وعلامات الشد الباقية آثارها منذ ولادة الطفل أو من جراحة الثدي .

ليزر الضوء الأخضر :

يستطيع أن يزيل الأوعية الدموية المكسورة والأوردة التالفة في الوجه واليد والرقبة .

ولم يعد استخدام الليزر مقصوراً على المجالات الطبية وحدها وإنما تمكن عن جدارة واقتدار من غزو كافة المجالات والأنشطة المتعلقة بأغراض التنمية وأثبت فيها نجاحه وتفوقه .

فقد استخدم في تطبيق أنواع تقليدية وجديدة من الأصباغ المستخدمة في التكنولوجيا المتقدمة ، مثل أصباغ الليزر وأصباغ الأشعة القريبة من الأشعة تحت الحمراء على حد قول د. محمود أبو زيد أستاذ الكيمياء العضوية التطبيقية بكلية العلوم جامعة أسيوط في التحقيق الذي نشرته جريدة الأهرام القاهرية بعدد الجمعة الأسبوعي الصادر بتاريخ ١٤ إبريل ١٩٩٥م بقلم الزميلة شويكار علي .

فعلاً لقد تحول الضوء في الآونة الأخيرة إلى مشرط جراحي يقطع ويرتق ويلحم بلا نقط دم . وقد أسماه العلماء (المبضع الضوئي) لأنه لا يعرف الألم ولا الدم .

كما أن مستقبل الجراحة أصبح في يد مشرط الضوء بدلاً من مبضع الجراح .

لذلك نستطيع أن نقول وبارتياح شديد : إنه بعد نجاح الليزر في مجال الطب فإن الأمل في الليزر .

ويكفي أن نعلم أنه: من غموض الأزرق خلف السماء وتحت البحر ولدت الفلسفة ومن خير الغابات الخضراء تعلم الإنسان الأول الأخذ قبل العطاء وهو يقطف ثمار الأشجار .

ومن وهج النار عرف ألم الاحتراق وأيضاً أحس بالدفء والأمان من الوحوش المفترسة من سواد الليل .

فمع الألوان تعلم الإنسان المعيشة على الأرض ، ومن وحي الطبيعة اختار ألواناً للحب وأخرى للحرب .

ترى ! هل سيأتي اليوم الذي سنجد فيه معاهد متخصصة للعلاج بالألوان ؟

وهل سيصبح العلاج بالألوان هو صيحة القرن القادم...... ؟

نأمل ذلك .

*****

مصادر يمكن الرجوع إليها

(١) أنظر كتاب « وبث فيها من كل دابة » سلسلة اقرأ المصرية - دار المعارف ٥٣٨ . د.محمد رشاد الطوبي .

(٢) انظر كتاب « ثبت علمياً » الجزء الأول أ.محمد كامل عبد الصمد - الدار المصرية اللبنانية .

(٣) أسرار العيون- المكتبة الطبية- د. محمود مصطفى- مؤسسة عز الدين للطباعة والنشر- بيروت- لبنان .

(٤) المجلة العربية (السعودية) عدد مارس ١٩٨٥ .

(٥) مجلة « هو وهي » المصرية العدد (١٩٠) السنة السادسة عشرة .

(٦) مجلة (العلم) المصرية العدد (٢٨١) فبراير ٢٠٠٠ .

(٧) مجلة (الكويت) الكويتية العدد (١٤٩) شوال ١٤١٦ هـ- مارس ١٩٩٩م .

(٨) مجلة (طبيبك الخاص) عدد (أبريل / نيسان ١٩٩٨م).

(٩) مجلة (الأهرام العربي) المصرية - أحد الأعداد .

(١٠) مجلة (المنهل) السعودية العدد (٥٢٠) المجلد ٥٦ العام ٦٠ رجب- شعبان ١٤١٥- ديسمبر- يناير ١٩٩٥م .

(١١) جريدة العالم الإسلامي (السعودية) العدد ١٢٣٦- ١٢٧٩ والعدد ١٤٩٨ (هالات العيون- الأسباب والعلاج) د. محمد السقا عيد .

(١٢) جريدة الأهرام المصرية عدد ١٠ مارس ١٩٩٥م ، وعدد ٧ أبريل ١٩٩٥م و عدد ٧ سبتمبر ١٩٩٥م .

١٣-الشبكة العنكبوتية . موقع لها أون لاين .

- مقال العلاج بالألوان.. للتجاعيد وأمراض أخرى .
- مقال لكل مرض لون...سالم نجم الدين الشرابي .
- موقع مصراوي دوت كوم .

*****



الفصل التاسع

العلاج بالأوزون بين الواقع والمأمول

مقدمة

الأوزون هو أكثر وسائل العلاج أمانا عرفت في التاريخ، وإذا استخدم على يد خبير فلا توجد آثار جانبية له.

وقد كثر الحديث مؤخرًا عن العلاج بالأوزون، وعن مساعدته لعلاج الكثير من الأمراض المستعصية، وكذلك عن دخوله مجال التجميل.

والأوزون له استخدامات متعددة للمرضى ولغير المرضى؛ بالنسبة للمرضى فهو علاج فعال يسير جنبا إلى جنب مع العلاج الطبي التقليدي في حالات أمراض الشرايين وارتفاع الضغط ومرض السكر ومضاعفاته، وبعض الأمراض الفيروسية مثل الالتهاب الكبدي الفيروسي والهربس والإيدز.

كما يفيد في علاج بعض أمراض الحساسية مثل الربو والأكزيما، وعامل مساعد في علاج الأورام.

وبالنسبة لغير المرضى فإن له دورًا كبير في زيادة الحيوية والنشاط، وأيضا في التجميل وإنقاص الوزن، كما أنه فعال بالنسبة لزيادة الأداء في الرياضيين.

فى عام ١٨٧٠ استخدم غاز الأوزون في العلاج لأول مرة ، وذلك في ألمانيا على يد العالم « ليندر » فيما وصفه بتنقية الدم ، ومنذ ذلك التاريخ وحتى الآن كم ضخم من الأبحاث العلمية في هذا المجال . هذا ، وقد نال العالم الألماني « أوتوفاربورج » جائزة نوبل في الطب عام ١٩٣١ ثم مرة أخرى عام ١٩٤٤ عن أبحاثه في مجال استخدام الأوزون في علاج الأورام الخبيثة . وهو أول عالم يحصل عليها مرتين.

أنشأ الاتحاد العالمي للأوزون عام ١٩٧٤ وأصدر العديد من الأبحاث العلمية في مجال استخدام الأوزون في الطب والصناعة ، وأقام العديد من المؤتمرات الدولية في هذا المجال .

تم الاعتراف بالأوزون وإقراره كوسيلة علاجية في حوالي اثنان وعشرون دولة من دول العالم منها ألمانيا وإيطاليا وإنجلترا وفرنسا وروسيا ورومانيا وبولندا وجمهورية

التشيك وبلغاريا واليابان وكوريا وسنغافورة والمكسيك وخمس وعشرون ولاية أمريكية.

*****

أهمية الأكسجين :

الأكسجين هو أهم العناصر المعروفة للحياة حيث أن ٩٠ ٪ من طاقة الجسم مصدرها الأكسجين ونحن لا نستطيع أن نحيا أكثر من دقائق معدودة بدون أكسجين حيث أن جميع أنشطة الجسم تعمل نتيجة إمدادها المستمر بالأكسجين ؛ والطريقة الوحيدة للوصول إلى تمام الصحة هي التأكد من وصول الأكسجين الكافي إلى جميع خلايا الجسم .

ومن الأهمية بمكان معرفة أنه في الوقت الحالي ولأول مرة في التاريخ فان نسبة الأكسجين الجوى قد قلت بصورة خطيرة وغير طبيعية.

وأسباب ذلك معروفة وهي إزالة الكثير من الغابات , والتلوث الصناعي , وعوادم السيارات , وضعف حيوية التربة نتيجة استعمال الكيماويات والمبيدات , والانفجارات البركانية , وتدهور طبقة الأوزون .

تم تقدير نسبة الأكسجين في الجو في بدء الخليقة على أنها ٥٠ ٪ , ومن ٢٠٠ عام عند بداية قياس الأكسجين كانت ٣٨ ٪ وثاني أكسيد الكربون ١ ٪ وفي عام ١٩٤٥ قام مجموعة من العلماء السويسريين بقياس نسبة الأكسجين في الجو فوجدت ٢٢ ٪ ومنذ ذلك التاريخ ويتم قياس هذه النسبة دوريًا حتى دلت آخر قياسات على أنها ١٩ ٪ أكسجين في الهواء الذي نستنشقه وتنخفض إلى مستويات قليلة (أحياناً ١٠ ٪) في بعض المناطق مثل المدن العالية التلوث.

لقد أثبتت الأبحاث على مدى عشرات السنين أن زيادة نسبة الأكسجين في الدم بطرق متعددة قادرة على استعادة الصحة السليمة... وأكثر من ذلك على مقاومة الشيخوخة وعلاج الكثير من الأمراض .

ماهية الأوزون

غاز الأوزون – وكثيرا ما يطلق عليه كلمة الأكسجين المنشط – هو يمثل كيميائيا ب « أ ٣ » أي أنه الأكسجين النقي ولكن جزيئه يحتوى على ثلاث ذرات من الأكسجين

بدلا من ذرتين فقط في الأكسجين الذي نستنشقه على الأرض .

يتولد غاز الأوزون في الطبيعة من تأثير أشعة الشمس الفوق بنفسجية على الأكسجين في طبقات الجو العليا أو تأثير شحنات كهربية عالية مثل البرق على الأكسجين كما يتولد على مستوى البحر من تأثير أمواج البحر على الشاطئ.

وغاز الأوزون هام لحياتنا حيث أنه يكون طبقة في الأجواء العليا تحمينا من بعض الموجات الضارة لأشعة الشمس الفوق بنفسجية ، كما أنه يحمينا في طبقات الجو الدنيا حيث أنه يتحد مع المواد الضارة (الهيدروكربونات) ويحولها إلى مواد غير ضارة (ثاني أكسيد الكربون والماء).

أهمية غاز الأوزون في الطب :

غاز الأوزون مهم في مجال الطب حيث أن له استعمالات كثيرة:

- فهو قاتل للفيروسات والبكتيريا والفطريات والطفيليات والخلايا السرطانية

- كما أنه ينشط الجهاز المناعي ويرفع من كفاءة وحيوية خلايا وأعضاء الجسم حيث يزيد من نسبة الأكسجين المتاح للخلايا .

- الأوزون يقلل الآلام ويهدئ الأعصاب ويساعد على إفراز كثير من الأنزيمات المهمة لنشاط خلايا الجسم .

وأهم الحالات المرضية التي يعالجها الأوزون هي :

- بعض الأمراض الفيروسية مثل الالتهاب الكبدي الفيروسي والإيدز.

- بعض الأمراض الناشئة عن اضطرابات المناعة أو التمثيل الغذائي في الجسم مثل:الأمراض الروماتيزمية والروماتويد وتصلب الشرايين وزيادة الكوليسترول والسمنة المفرطة.

- بعض الأمراض البكترية مثل قروح والتهابات الجلد والحروق الملوثة والقدم السكري ..

- أيضا يعالج الأوزون بعض الأورام الخبيثة مثل أورام المبيض والدم..

ومن المهم معرفة أن الأوزون له دور فعال في علاج حالات التوتر والإجهاد والإنهاك المصاحب للحياة العصرية بأعبائها مع التعرض للكثير من ملوثات البيئة . وجدير بالذكر أن هناك مشاهير في مجالات الرياضة والفن والكثيرات من عارضات الأزياء يتناولون علاج الأوزون لغرض التنشيط والتجميل وزيادة حيويتهم ونضارتهم ، ومن أشهر الذين يتناولون الأوزون لعلاج الشيخوخة الملكة الأم في بريطانيا على يد العالمة الألمانية (رانيت فيان) مؤلفة أحد مراجع استخدام الأوزون في الطب . وهناك دراسات على الرياضيين تقول : إنهم بعدما استخدموا الأوزون زادت نسبة نشاطهم بمقدار ١٠٪ عما قبل استخدام الأوزون .

دور الأوزون بصفة عامة : يزيد الأوزون بصفة عامة من حيوية الجسم ويحسن أداء وظائف أجهزة الجسم المختلفة ويشعره بالحيوية العالية والإقبال على الحياة كما يقوى مناعة الجسم ضد الأمراض ، وذلك عن طريق التعامل مع خلايا الجسم الطبيعية حيث ينشطها وذلك بزيادة نسبة الأكسجين المتاحة لها إلى الوضع الأمثل وزيادة طاقتها عن طريق أكسدة المادة الغذائية .

وعلى الجانب الآخر فان غاز الأوزون يتعامل مع الخلايا الغير طبيعية (الفيروسات والبكتريا والخلايا السرطانية) بأن يخترقها (حيث لا يحتوى جدارها على أنزيمات خاصة موجودة في الخلايا الطبيعية) ويؤكسدها ويشل فعاليتها .

نشأة العلاج بالأوزون : نشأ العلاج بالأوزون الطبي أول ما نشأ في ألمانيا . وكان ذلك منذ أكثر من قرن ، وقد بلغت عدد المنشأت الطبية للعلاج بالأوزون في ألمانيا حوالي ثمانية آلاف منشأة طبية بين مستشفي وعيادة للعلاج بالأوزون ، وتبعها في ذلك ما يزيد علي خمس وعشرين دوله غربية.. وقد أقرت وزارة الصحة المصرية العلاج بالأوزون في عام ١٩٩٩ من خلال لجنة العلاج المستحدث التي تضم كبار أساتذة الطب الأجلاء معترفة بأنه وسيله طبية آمنة ومساعدة في علاج الكثير من الأمراض. وقد أوضح د. أيمن عبد العزيز فاخر أستاذ العلاج بالأوزون ومضادات السموم بجامعة فيدريكو الثاني بنابلي في ايطاليا أن الطب البديل قد نشأ منذ آلاف السنين ، وأن الأوزون قد بدأ اكتشافه في ١٨٥٧م ، وأن أول جهاز أخرج الأوزون كان من اختبار العالم الألماني SIMENS ، وكان يستخدم في تطهير المياه من البكتريا والطفيليات . ومع بداية الحرب العالمية الأولى

ومع نقص المواد الطبية آنذاك كان القواد الألمان يذهبون بالجنود الجرحى المصابين بالإصابات البالغة إلى قمم الجبال العالية حتى لا يصيبوا زملاءهم بالعدوى ، وكانت مفاجأة للأطباء حين اكتشفوا أن نسبة شفاء الجنود وخصوصا الذين تعرضوا لجروح خطيرة وغرغرينات كانت عالية جدًا في أعلى قمم الجبال ، واكتشفوا أن السبب هو وجود غاز الأوزون الذي يسقط مع الأمطار بنسبة عالية . ومن هناك بدأوا أبحاثهم الطبية سرا وبدأ استخدامه لعلاج عديد من الأمراض البكتيرية والفيروسية ، وعندما اكتشف العالم الألماني البروفيسور أوتوفاربرج أن سبب سرطان القولون هو نقص جزء الأوكسجين بالخلية وحصل على جائزة نوبل في الطب عام ١٩٢٢م لهذا بدأ أبحاثه في علاج هذا المرض واستخدام الأكسجين النقي واستبدله فيما بعد بغاز الأوزون لعلاج مرضاه ، ونال على ذلك جائزة نوبل للمرة الثانية وهو أول عالم يحصل عليها مرتين.

وحول الدراسات العلمية الطبية في العلاج بالأوزون قال د. فاخر مع بداية عام ١٩٦٠ بدأ تبادل مشترك بين إيطاليا وألمانيا إلى تطوير هذا العلم إلى أن اعترف به رسميًا في البلدين سنة ١٩٧٩ وعدد المتخصصين به قليل جدًا بالنسبة لأهميته الطبية.

وأضاف وقد بدأت في تطوير بعض طرق العلاج بالأوزون من عشر سنوات وأدخلت عليه بعض مضادات السموميات التي تستخدم في أوروبا للعلاج ، وخصوصا مرضى التهاب الكبد الوبائي الذي وصلت نسبة الشفاء فيه والحمد لله إلى ٩٤٪ من مجموع الحالات التي قمنا بعلاجها رغم وجود نسبة عالية من التليف أو السرطان الذي حدث له ضمور في كثير من الحالات.

وأكد أن للأوزون استخدامات أخرى كثيرة مثل غضروف العمود الفقري وعلاج حالات خشونة الركبة والصداع النصفي والاكتئاب النفسي، وهو يغني عن كثير من العمليات الجراحية مثل تبديل الركبة أو الغضروف.

فحقن الغاز مع الدم ووصوله إلى الكبد يخفض من الشحنة الكهرومغناطيسية للكبد، وفي أغلب الحالات يؤدي إلى اختفائه (NEGATIVE) أو خموله تماما، وبعد ذلك يعمل على تجديد خلايا الكبد ويشعر المريض فورا بالتحسن مع بداية الجلسات والتي تستمر لمدة ١٦ جلسة غالبا ولفترة لا تزيد عن ٤ أسابيع. وقال : والأوزون نستخدمه أيضا في علاج الانزلاق الغضروفي وإصابات الملاعب المهمة حيث أنه يؤدي إلى نقص في

الاحتقان الذي يصيب الظهر أو الكتف فورًا ويؤدي إلى تقليل حجم الغضروف في الظهر وهو بديل عن الجراحة، ومن أهم استخداماته أيضا خشونة الركبة المتطورة والتي يحتاج البعض إلى تغيير الركبة فهو بديل أيضا للجراحة ونتائجه أفضل . وكثير من الجراحين في أوروبا يستبدلونه بالجراحة.

وأكد أن هناك جراحات التجميل وطب التجميل ويوجد اختلاف بين المجالين حيث يعتمد المجال الأول على الجراحة واستعمال العقاقير أما الأوزون فيعتبر علاجا مساعداً للأمراض المستعصية .ومن خلال الأوزون يمكن تقليل حجم بعض أجزاء الجسم من دون الحاجة إلى إجراء جراحات خطيرة وكذلك شفط الدهون ، وكما يمكن التخلص من التجاعيد عن طريق شد الجلد بالأوزون ، والمهم أن لا يقوم به إلا المتخصصون فقط من الأطباء في هذا المجال لضمان سلامة المصابين .

انتشاره :

تم الاعتراف بالعلاج بالأوزون الطبي والعمل به في العديد من الدول الأوروبية كألمانيا وسويسرا وفرنسا والنمسا فضلا عن الولايات الأمريكية . وبعد مضى قرن من الزمان على بدء التداوي الغربي بالأوزون تكون الاتحاد العالمي للأوزون . وفى مصر تم إقراره كخط علاج مساعد في الكثير من الأمراض بواسطة لجنه الرقابة علي نظم العلاج المستجدة بوزارة الصحة المصرية والتي تضم نخبة من كبار الخبراء بينهم وزراء صحة سابقون وذلك منذ أكثر من ٥ سنوات بناء على اطلاعهم علي مئات من أوراق البحث العلمي ، وبالتحديد في الثاني والعشرين من سبتمبر ١٩٩٩م .

هذا وكانت اللجنة المشكلة من قبل وزارة الصحة المصرية قد أوصت بأنه في حاله استحداث استخدامات جديدة عن الأمراض التي تم الاعتراف بقدرة الأوزون على علاجها بإحضار ما يفيد جدوى استخدامه في هذا الاتجاه أو يتم عمل دراسة إكلينيكية .

فوائده : تؤكد مئات الأبحاث والدراسات التي أجريت على هذا النوع من التداوى على فاعليه العلاج بالأوزون الطبي كوسيلة مساعده آمنة ، حيث يوصى باستعماله على هذا النحو في علاج الإصابات البكتيرية والفيروسية والفطرية وحالات قصور الدورة الدموية(مثل مرضى السكر الذين يعانون من مضاعفات كالقدم السكري) وبعض

الأمراض الروماتيزمية التي تصيب المفاصل والعضلات والأوتار وكعامل مساعد في تخفيف الآلام ، كما أنه يمثل علاجا فعالا في حالات الحروق ومحفزا إيجابيا لنشاط الجهاز المناعي. وكانت وزارة الصحة قد أحالت موضوع استخدام الأوزون كوسيلة علاجية مساعدة في علاج التهاب الكبد الفيروسي إلى لجنة علمية تقوم بتقييمه إكلينيكيا وشارك فيها كفاءات مشهود لها في مجال العلاج بالأوزون مثل الدكتور نبيل موصوف عضو الاتحاد العالمي للأوزون والأستاذ بالمعهد القومي للأورام بجامعة القاهرة ، وقد أقرت اللجنة المشكلة بثبوت جدواه كوسيلة علاجية مساعدة تضيف فائدتها إلى فائدة العقاقير ولا تلغيها .

العلاج بالأوزون في الطب الحديث : ثبت علميًا فاعلية العلاج بالأوزون من خلال العديد من الدراسات التي أجريت في هذا المجال ، وكما يقول الدكتور حسان شمسي باشا في مقالة له على موقعه على الانترنت حول العلاج بالأوزون : إنه ثبت في عام ١٩٩٥ من خلال ما نشرته مجلة بولندية في مقال ذكرت فيه أن استعمال العلاج بالأوزون عن طريق الشريان، أو تحت الجلد ، أو بالعضل ، أو خارجيًا ، أو عن طريق نقل الدم الذاتي Auto Hemotransfusion قد أدى إلى تحسن العمليات المناعية ومنع الارتكاسات الالتهابية ، وكان لها دور ضد الجراثيم والفيروسات والفطريات في حالة وجود ضعف في المناعة ضد الميكروبات .

وفي ذات العام ، نشر باللغة الروسية في روسيا نجاح تجربة استخدم فيها العلاج بالأوزون في ٧٤ مريضًا مصابًا بالتهاب البريتون القيحي ، وقد تبين أن العلاج بالأوزون حد من الوفيات بين المصابين بالمرض بمعدل ١,٧ .

وفي دراسة روسية أخرى ، استخدم الأوزون في علاج مرضى السكر المصابين بالسل .

وفي كوبا ، نشرت دراسة تكشف عن نجاح علاج ٢٢ مريضا مصابين بجلطة في القلب خلال 15 جلسة ، حيث تبين انخفاض الكوليسترول الكلي والضار بشكل ملحوظ.

وفي دراسة كوبية أخرى ، عولج ٧٢ مريضا مصابا بتصلب الشرايين الانسدادي .

وفي إيطاليا نشرت عام ١٩٩٥ أيضاً دراسة تضمنت مجموعتين من المرضى المصابين بمرض شرايين الأطراف المحيطية الانسدادي ، حيث عولجت الأولى بالـ Hyperbaric Oxygen، أما الثانية فعولجت بالأوزون . وقد ثبت وجود تحسن ملحوظ في لزوجة الدم عند المجموعة الثانية .

نفس النتيجة ظهرت لدى ١٥ مريضًا مصابًا بتصلب الشرايين الانسدادي في الأطراف السفلية في الدراسة التي أجريت عام ١٩٩٣ في أسبانيا ، حيث استخدم فيها الباحثون المعالجون الأوزون. وذكر الباحثون أنه حدث تحسن ملحوظ في المجموعة التي عولجت بالأوزون .

وفي عام ١٩٩٣ نشرت دراسة أمريكية أجريت على خمس من مرضى الإيدز من سان فرانسيسكو كانوا قد أصيبوا بإسهال معند ، حيث تم تزويدهم بالأوزون عن طريق الشرج ، فكانت النتيجة توقف الإسهال عند ثلاثة من المرضى ، وتحسن عند الرابع ، أما الخامس فلم يظهر أي تحسن .

العلاج بالأوزون لأول مرة في دول الخليج: استحدث مركز دبي الطبي للعلاج والبحوث قسما جديدًا للعلاج بالأوزون الذي يعتبر صيحة جديدة لعلاج الأمراض المختلفة وصرح د. عدلي خطاب الباحث والمشرف على القسم الجديد بالمركز أنه تم استيراد الجهاز الجديد لتحضير الأوزون من الولايات المتحدة الأمريكية وتوفير أدواته اللازمة لمباشرة عمله, ويعتبر هذا الجهاز الوحيد من نوعه في الدولة ودول مجلس التعاون الخليجي إلى جانب أن هذه الطريقة الجديدة في العلاج يتم تطبيقها لأول مرة أيضا بالمنطقة. وأضاف أن العلاج بالأوزون تم استخدامه منذ فترة طويلة في ألمانيا ودول أوروبا والأمريكتين ، وأثبتت نتائج الأبحاث نجاحه في علاج العديد من الأمراض, وهو من طرق الطب البديلة التي لا تحدث أية أعراض أو آثار جانبية موشحا أن الأوزون يدخل في علاج حالات أمراض الكبد الوبائي ؛ لأنه يساعد على زيادة نشاط جهاز المناعة ووقف تكاثر الفيروس ويمنع المضاعفات .

كذلك أثبت فعالياته الكبيرة في علاج أمراض البول السكري وحالات الغرغرينا الناتجة عن جروح السكر لتفادي البتر في الأطراف بنسبة ٩٠٪ إلى جانب نجاحه في علاج

الأورام الخبيثة والسرطان وأمراض النساء كالالتهابات المزمنة والفطريات وأمراض الشيخوخة وكبار السن ومنع ظاهرة النسيان لديهم, وأمراض الروماتيزم والأنيميا والإمساك والقولون والحروق ووصلت نسبة النجاح فيها إلى أكثر من ٩٠٪.

وأشار د. خطاب إلى أن الأوزون يستخدم بنجاح حاليا لعلاج مرض الإيدز حيث يحد من نشاط الفيروس المسبب للمرض ويرفع أداء جهاز المناعة في الجسم وبالتالي يقلل من المضاعفات الناتجة عن هذا المرض الفتاك بالإضافة إلى علاجه لأمراض ارتفاع الكوليسترول في الدم والجلطات بالقلب والمخ والساقين وقصور الشرايين. موضحًا أن هناك عدة طرق لاستخدام الأوزون في العلاج حيث يتم حقنه عن طريق الدم, أو الفم كشراب, أو الامتصاص عن طريق الجلد, حيث يجلس المريض في غرفة خاصة تشبه غرفة الساونا يضخ إليها الأوزون بالنسب المحددة في جداول خاصة. وأضاف إلى أن فائدة الأوزون تعود أيضا إلى تعقيم غرف العمليات والأدوات الجراحية كما يدخل أيضا في المجالات الصناعية والحياتية مثل تعقيم المسابح ومعالجة مياه الشرب.

الأوزون وعلاج الالتهاب الكبدي الفيروسي :

فيروسات الكبد : يوما بعد يوم يكتشف الجديد من الفيروسات الكبدية . . وحتى الآن عرفنا فيروس إيه وبي وسي ودي وإي وإف .. ومن المتوقع اكتشاف أنواع أكثر من هذه الفيروسات ومن المعلوم أن الفيروس قادر على تغيير صفاته من وقت لآخر ولذلك فإنه ليس من الغريب معرفة العديد والعديد من الفيروسات .

ويعتبر فيروس (إيه) أقل الفيروسات الكبدية ضررًا على صحة الإنسان نظرًا لأن حالات الشفاء منه عالية نسبيًا ومضاعفاته قليلة نسبيًا والعدوى به تحدث من خلال تناول الأطعمة الملوثة ، وليس عن طريق الدم . أما بقية الفيروسات فضررها عالٍ نسبيًّا بالمقارنة بالفيروس (إيه) واحتمال تسببها في حدوث التهاب كبدي مزمن هو احتمالٌ كبير .. والحالة المزمنة تعمل تدريجيًّا على إضعاف الكبد وتعرضه للتليف وضعف وظائفه ، وتزيد من فرصة تحول الفيروس من نوع إلى أنواع أخرى .. وكذلك تشير الحالة المزمنة إلى إمكانية حدوث أورام الكبد السرطانية.

وهذه الفيروسات كانت موجودة في الأزمنة الماضية ولكن تعددها وتشعبها من

الممكن أن يعود إلى بعض العوامل : منها تطور العلم الحديث والأجهزة المعملية وقدرتها على اكتشاف الأمراض وأسبابها .. أيضا زيادة متوسط عمر الإنسان نتيجة لتطور العلم الحديث وقدرته على مقاومة الأمراض أدى إلى تفاعلات جديدة بين جسم الإنسان والفيروس ، الأمر الذي يجعل الفيروس يطور نفسه ويعدل من خصائصه ، كذلك مواجهة المرض بالأدوية والتقنيات الحديثة تجعل الفيروس يطور نفسه لمواجهة الأساليب العلاجية الحديثة .

وهناك بعض الفيروسات مثل فيروس بي يمكنه أن ينتقل من شخص إلى آخر أثناء المعاشرة الزوجية وبالتالي من الأفضل استخدام الواقي الذكرى .. أما باقي أنواع الفيروسات فما زالت هناك مناقشات بخصوص انتقالها بين مؤيد ومعارض .

طريقة عمل الأوزون الطبي في علاج الالتهاب الكبدي الفيروسي : إن الأوزون يعمل بالنسبة للفيروسات على محورين أساسيين : المحور الأول: هو رفع درجة مناعة الجسم عن طريق زيادة إفراز مادة الإنترفيرون الطبيعية من جسم الإنسان وزيادة إفراز مادة الإنترليوكين ٢ وغيرها من المواد التي ترفع وتزيد القدرة المناعية عند الإنسان .. وبالتالي فإن قدرة الجسم على مقاومة الفيروسات وتدميرها تصبح عالية جدًّا .

أما المحور الثاني : فهو أكسدة النتوءات الخارجية للفيروس ومكان اتصاله بخلية الجسم ، وبالتالي يعمل هذا على تثبيط الفيروس والحد من فعاليته وتقليل قدرته على التكاثر ، ويصبح الفيروس طبقا سائغاً شهياً لمناعة الجسم لكي تقضى عليه وتدمره ، مما سبق يتضح أن طريقة عمل الأوزون لا تتقيد بنوع معين من الفيروسات التي تصيب الجسم .

كيفية التعامل مع حالات الالتهاب الكبدي الفيروسي

لابد من عمل فحوصات تتضمن العد الكمي للفيروسات وهو ما يسمى (بي سى آر PCR) ووظائف الكبد وبعض الأبحاث الخاصة بتجلط الدم ووظائف الكبد بالإضافة إلى الموجات الفوق صوتية التشخيصية التي تبين حالة الكبد وبعد ذلك يتم التعامل مع المريض بعمل خطة علاجية لتحديد الوسائل المستخدمة التي تشمل الأوزون في العلاج بالإضافة إلى بعض الأدوية التقليدية الخاصة بعلاج الكبد والحفاظ على خلاياه ومن بينها

الأدوية التي كان المريض يتناولها قبل العلاج بالأوزون والتي وصفها له استشاري الكبد .

طريقة إعطاء جلسات الأوزون : خطة العلاج بالأوزون تختلف باختلاف حالة المرضى .. فإذا كان المريض يعاني من مضاعفات مع الإصابة بالفيروس مثل الاستسقاء وتليف الكبد يتم التعامل معه بإعطائه نسبة قليلة من الأوزون تزداد تدريجيًّا .. وهناك خطوط عريضة لاستعمال الأوزون في علاج جميع الحالات المرضية .. ففي كل جلسة يتم سحب كمية من دم الشخص المريض وخلطها بمزيج من غازي الأكسجين والأوزون .. وتتراوح هذه الكمية ما بين ١٠٠ إلى ١٥٠سم٣ من الدم ثم تعاد هذه الكمية المخلوطة إلى المريض وهذا يسمى الحقن الذاتي الأكبر أو (الميجور) لضمان سلامة المريض .. أو عن طريق الحقن الشرجي للأوزون بكمية معينة وتركيز معين داخل المريض . وعادة يتضمن العلاج مرحلتين: المرحلة الأولى المكثفة: وذلك على شكل جلسات ثلاث مرات أسبوعيًا ولمدة شهرين يعقبها إعادة تقويم الحالة إكلينيكيا ومعمليًا وعلى ضوء هذا التقويم تعتمد المرحلة الثانية التي تتراوح عدد الجلسات فيها ما بين جلستين أسبوعيًا إلى جلسة كل شهر ولفترة تتراوح ما بين ثلاثة أشهر وعشرة أشهر حيث تقل عدد الجلسات على حسب النتيجة التي أحدثها العلاج في المرحلة الأولى بحيث تصبح مرة واحدة أسبوعيًا .. ثم مرة كل أسبوعين ثم جلسة في الشهر كمتابعة لحالة المريض للاطمئنان عليه والتأكد من تحسن حالته الصحية بالكامل.

ثم ماذا بعد العلاج ؟

ينصح المرضى بالاستمرار في تناول الأدوية التقليدية التي أقرها لهم استشاري الكبد ومتابعة حالتهم معه أثناء وبعد تناول علاج الأوزون ، وذلك للوصول إلى النتيجة الأمثل . ومن ناحية أخرى إذا لم يستدل على وجود الفيروس في الدم بعد تناول علاج الأوزون وأثبتت التحاليل المعملية أن الفيروس أصبح سلبيا فليس هناك أي تحفظ في هذا الخصوص .. حيث لا يصبح معديا .. ولكن من الأفضل أخذ الاحتياطات تمسكا بالجانب الأمني فلا يجب إعطاء دم من شخص كان مريضا بالفيروس وشفى منه وأصبح سلبيا إلى شخص آخر في حاجة إلى الدم أثناء العمليات الجراحية .

موانع استعمال الأوزون في العلاج : ممنوع إعطاء الأوزون نهائيا في النشاط الزائد

للغدة الدرقية (الغدة الدرقية التسممية) وهذه الحالة يمكن معرفتها بالفحص الطبي وإجراء التحاليل اللازمة لمعرفة نسبة هرمون الغدة الدرقية في الدم إلى جانب بعض الاختبارات السريرية الإكلينيكية.

ويمنع إعطاء الأوزون أيضا للمريض بأنيميا الفول والتي تسمى (فافيزم) وتمكن معرفتها في الأطفال الذين يصابون بأنيميا حادة عقب تناولهم بعض البقول وأشهرها الفول .. وهذا يحدث نتيجة اختلال في عمل أحد الأنزيمات ، ويتم التشخيص بالتحاليل الطبية بعدما يكون الطبيب قد اشتبه في هذا المرض عند الفحص الإكلينيكي والتاريخ المرضى .

الأوزون والقدم السكري ... سؤال وجواب : من المعروف أن الجسم يحول الطعام إلى مواد سكرية وذلك بعمليات التمثيل الغذائي وحتى يستطيع الحصول على الطاقة من هذه المواد السكرية فإنه يحتاج إلى مادة الأنسولين التي يفرزها البنكرياس ، والطاقة المطلوبة هنا لازمة لعمل جميع خلايا الجسم فهي ضرورية حتى تستطيع جميع أعضاء الجسم القيام بوظائفها ومريض السكر يعاني من نقص إفراز مادة الأنسولين من البنكرياس ، وبالتالي تؤدى إلى تراكم السكر في الدم وزيادته مع قلة الطاقة المطلوبة لتقوم أعضاء الجسم بوظائفها .

والعلاج في الغالب لهذه الحالات يتم بإعطاء أنسولين دوائي للمريض لتعويض النقص مع النصح بعمل نظام غذائي للمريض لتعويض النقص .

وزيادة نسبة السكر في الدم يؤدى إلى خفض المناعة والتهابات الأعصاب الطرفية وضعف في الدورة الدموية في الأطراف مع سهولة حدوث التهابات بكتيرية وبطء التهام الجروح مع ضعف في الحيوية واحتمال حدوث مضاعفات على شكل قروح والتهابات القدم (القدم السكري) والتأثير السلبي على وظائف الكلى والتهابات في الأعصاب الطرفية وإصابة شبكية العين بأضرار وخيمة .

إذن القدم السكري أحد مضاعفات مرض السكر ؟

طبعا فالقدم السكري علامة مميزة لإصابة الإنسان بمتاعب صحية في القدم والتي تبدأ على شكل التهاب بسيط أو تدريجي مع مرور الوقت ثم يتحول إلى قرحة أو أكثر تزداد

عمقًا واتساعًا ما تآكلت أنسجة القدم وتـزداد شـدة الالتهابـات ، وقـد يكـون مصـحوبا بصديد وقد يتطور إلى أن يصبح (غرغرينا) وهنا تحـدث المشـكلة لأن التـدخل الجراحـي يكون قد أصبح الحل اللازم وهذا معناه التدخل لبتر القدم.

وهناك عدة عوامل تؤدى إلى الإصابة بالقدم السـكري منهـا الالتهـاب في الأعصـاب الطرفية ، ضـعف الـدورة الدمويـة في القـدمين ، وحـدوث ترسـبات دهنيـة في الأوعيـة الدموية ، ارتفاع نسبة السكر في الدم وبالتالي ضعف القدرة على التصدي للميكروبـات والجروح التي تحدث عند الإنسان في أي مكان في جسده هي خـير برهـان علـى الإصـابة بمرض السـكر لأننا شعب لا يهتم بصحته ، فكـثير مـن المرضـى يعلمـون بالصـدفة أنهـم مصابون بمرض السكر.

أما لماذا يكون القدم هي أكثر الأجزاء عرضة للقروح ؟ فلأنها تعتـبر نهايـة الأطـراف وبالتالي فإن ضعف الدورة الدموية بالأطراف تكون أكثر بكثير من باقي أجزاء الجسـم ، كما أن القدم يتحمل ثقل الجسد كله .

وللأسف فإن كثير من المرضى لا يلقوا بالا إلى هذه الجروح اعتقادا منهم أنهـا سـوف تشفى من تلقاء نفسها أو بدواء عشوائي يحضره الصيدلي ، وهو هنا يهمل في حـق نفسـه لأن البتر سوف يكون هو الحل المناسب إذا تأخرت الحالة .

وفي الغالب فإن الأدوية والمضـادات الحيويـة لا تفيـد في القـدم السـكري ؛ لأن الـدم يصل إلى هذه المنطقة ضعيفًا جدًا وبالتـالي يـزداد نشـاط البكتريـا والميكروبـات وتكـون المشكلة أكثر تعقيدًا عندما تصل هذه الميكروبات لعظام القدم ، ولذلك يفضل السرعة في العلاج حتى إذا كان الجرح صغيرًا جدًا.

ولكن لماذا تلتهب الأعصاب الطرفية في القدمين ؟

تلتهب الأعصاب الطرفية في القدمين بسبب تلف الألياف العصـبية في بعـض مرضـى السكر ، وحتى الآن غير معروف لدى العلماء على وجه الدقة لماذا يحدث ذلك ؟

ولكن الأبحاث افترضت أن ارتفاع نسبة السـكر في الـدم تعمـل علـى تغـيير التمثيـل الغذائي للخلايا العصبية وتؤدى إلى تقليل الـدورة الدمويـة للأعصـاب وبالتـالي نقـص تغذيتها بالأكسـجين والطاقـة ممـا يـؤدى إلى هـذا التليـف في الأليـاف والخلايـا العصـبية

والتهاب الأعصاب الحسية ، وهذا النوع من التهاب الأعصاب يؤدى إلى فقدان القدرة على الإحساس مما يؤدى إلى تعرض القدم إلى إصابات دون أن يشعر المريض .ونتيجة التهاب الأعصاب الطرفية فإن المريض يشعر بسخونة أو دبابيس أو تنميل في القدم ، وذلك يعتبر أمرًا مزعجًا لمريض السكر حيث يسلبه راحته . وعندما تحدث القروح في القدم بعد ذلك تكون مصحوبة بتكلسات (جلد ميت) يزيد من الضغط على الأنسجة وبالتالي يزيد من مساحة عمق القروح وتلف الأنسجة .

كيف تضعف الدورة الدموية في القدمين عند مريض السكر وتكون القدم عرضة لظهور القرح ؟

يحدث هذا نتيجة انقباض الشرايين وترسب الدهون على جدارها الداخلي مما يؤدى إلى ضيق الشرايين من الداخل ويحدث انسداد جزئي ، وبالتالي تضعف الدورة الدموية . يحدث هذا بالنسبة لشرايين الفخذ والساق مما يقلل الدم المتاح للقدمين ، وتدريجيا تضعف الدورة الدموية في القدمين ، وبالتالي يقلل الأكسجين المتاح لها وتضعف الخلايا وتقل مقاومتها للالتهابات وذلك يؤدى إلى حدوث قرح وإصابات في الأنسجة متكررة عقب أي ضغط بسيط أو خبطة بسيطة .

وماذا عن ارتفاع نسبة السكر في الدم ؟ يؤدى ارتفاع نسبة السكر في الدم والأنسجة بنسب عالية إلى التأثير سلبًا على عمليات التمثيل الغذائي كما يؤدي إلى ضعف قدرة الجسم على مواجهة الميكروبات حيث أن السكر يعتبر وسطا صالحا لنمو البكتيريا والميكروبات ويؤثر على التوازن الكيميائي في الدم وخلايا الجسم ، مما يقلل من حيوية الجسم وأعضائه .

وهذه العوامل تكون السبب في حدوث القدم السكري ، فالمريض قد يصاب بخدش أو خبطة بسيطة ولا يشعر المريض بذلك ، بسبب التهاب الأعصاب الطرفية في القدمين ، وهذه الإصابات البسيطة تؤدى إلى إصابة الأنسجة وتآكلها بسبب ضعف الدورة الدموية في القدمين وقلة حيويتها، وهذه الإصابة والتي عادة تكون على شكل قرح تفتح الطريق أمام الميكروبات لتدخل القدم وتلوثه وتتوغل فيه بطريقة عنيفة نظرًا لنقص المناعة وزيادة نسبة السكر في الأنسجة .

وإذا استمر الحال فإن القرحة تزداد عمقًا واتساعًا وتمتد حتى تعمل على تآكل جميع الأنسجة ، الأغشية ، الأوتار ، العضلات والعظام ، وإذا أهمل المريض وفى الغالب هذا ما يحدث تتحول الإصابة البسيطة إلى غرغرينا .

هل يجدي العلاج التقليدي مع مرض القدم السكري ؟ الأساس في العلاج هو علاج مرض السكر وضبط نسبة السكر في الدم ، وذلك إما عن طريق الأقراص التي تنشط البنكرياس لإفراز الأنسولين أو عن طريق إعطاء حقن الأنسولين ، وكذلك عندما تفشل الأقراص أيضا فإن النظام الغذائي الخاص بمرض السكر يجب التقيد به ، وإلا فإنه لا جدوى من العلاج سواء علاج السكر أو القدم السكري والتي يكون علاجها على شكل تنظيف القرحة وعمل غيارات بصفة مستمرة مع إعطاء المريض المضادات الحيوية المناسبة . أيضا إذا كانت هناك أنسجة ميتة يجب إزالتها ويجب عدم تعريض القدم للضغط بصفة مستمرة .

وفى حالة حدوث غرغرينا فإنه يجب استئصال هذه الأنسجة بعملية جراحية ، وقد يصل الأمر إلى بتر القدم وهي مشكلة كبرى للمريض ونتمنى ألا تحدث لأحد .

ماذا يقدم الأوزون لمرضى القدم السكري ؟ الأوزون يقدم الكثير فالأصل في مرضى السكر هو التحكم فيه عن طريق العلاج التقليدي قدر المستطاع ، والقدم السكري من توابع الإصابة بالسكر . وفى البداية توضع القدم المصابة بعد ترطيبها بالماء المقطر داخل كيس بلاستيكي محكم ثم يمرر غاز الأوزون الطبي عليها بتركيز خاص حسب الحالة ولمدة حوالي ١٥ : ٢٠ دقيقة وذلك على شكل جلسات يومية حتى تتحسن الحالة ثم يقل معدل الجلسات أيضا ، نقوم بعمل غسول للقدم والقرح بماء الأوزون الطبي ، كذلك الدهان بمرهم الأوزون ويصنع من زيت الزيتون ويمرر فيه غاز الأوزون لمدة طويلة حوالي أسبوعين فيتحول إلى مرهم يحتوي على الأوزون .

وفي بعض الحالات الشديدة يمكن إعطاء الأوزون أيضا عن طريق الدم .

ما هي النظرية التي تُعتمد في العلاج ؟ الأوزون معروف عنه أنه قاتل قوى للبكتريا والميكروبات حيث تهاجم ذرة الأكسجين المنفردة والتي تتولد من تحلل جزيء الأوزون ثلاثي الذرة إلى جزيئي أكسجين + ذرة أكسجين منفردة تهاجم جدار الميكروب ،

وهو من مادة الفوسفوليبد وتؤكسده وتجعله يتحلل وبالتالي يموت الميكروب .

ومن ناحية أخرى فالأوزون يوفر جوًا غنيًا بالأكسجين يجعل الميكروبات اللا هوائية تموت ، وهذا يجعل الجسم يسيطر على الالتهابات .

أيضا الأوزون يرفع مناعة الجسم ويزيد من إفرازه لمادة الإنترفيرون الطبيعي ومادة الانترلوكين وهذا يؤدي إلى سيطرة الجسم على الالتهابات .

أيضا الأوزون يحسن الدورة الدموية وذلك عن طريق منع تراكم الكرات الدموية الحمراء وتجمعها ، وكل ذلك يؤدي إلى سرعة سريان الدم في الأنسجة وبالتالي يحسن نسبة الأكسجين المتاح للخلايا وبالتالي زيادة طاقة الخلايا تحسن أداء وظائفها ، وذلك هو علاج ضعف الدورة الدموية في الأطراف .

أيضًا الأوزون يعالج التهابات الأعصاب الطرفية كذلك تنشيط التمثيل الغذائي في الجسم وبالتالي يقلل من نسبة السكر في الدم ولا يوفر للميكروب وسطا صالحا لنموه ويعمل على توازن كيميائية الدم إلى الوضع الأمثل.

أيضًا الأوزون ينشط البنكرياس لأداء وظائفه وزيادة نسبة الأكسجين التي يفرزها وذلك عن طريق زيادة نسبة الأكسجين في الخلايا إلى الوضع الطبيعي وتنشيط التمثيل الغذائي ، وتكون النتيجة هي السيطرة على مرض السكر نتيجة زيادة الأنسولين في الجسم ، وقد ثبت علميًا من خلال الأبحاث المنشورة أن العلاج بالأوزون يجنب المريض الحاجة لدخول المستشفى وفي الغالب نتفادى عملية البتر .

هل ممكن فعلا إنقاذ القدم من البتر ؟

نعم في كثير من الحالات فالأوزون له تأثير رائع في علاج مشاكل القدم السكري وإذا ذهب المريض في وقت مبكر إلى الطبيب المختص وخضع للعلاج بالأوزون سوف يتفادى بتر القدم.

هل استخدام الأوزون للعلاج له أصول تاريخية أم مبتدع حديثا؟ وما مدى تطور العلاج بالأوزون في العالم العربي؟

بدأ العلاج بالأوزون تاريخيا في عام ١٨٧٠ على يد العالم الألماني لندر، ولذلك فهو

ليس بمبتدع حديثًا.

وبالنسبة للشق الثاني من السؤال، فقد حدث تطور كبير لاستخدام الأوزون للعلاج في مصر اعتبارًا من عام ١٩٩٧، ويوجد الآن وحدات للعلاج بالأوزون في جامعات القاهرة وأسيوط والمنوفية، وتم إجراء أكثر من عشرين رسالة دكتوراه وماجستير في العلاج بالأوزون في جامعات مصر.

واعتبارًا من ١/ ٩/ ٢٠٠٥ تقام الدورة التدريبية الأولى في العلاج بالأوزون للأطباء في معهد الأورام القومي بجامعة القاهرة.

كما أنشأت حديثًا وحدة علاج بالأوزون في إمارة الشارقة، ومن المتوقع إنشاء العديد من هذه الوحدات قريبًا في الوطن العربي.

كيف يتم العلاج بغاز الأوزون؟ هل يتم استنشاقه؟ وما أحدث ما تم التوصل له في علاج أمراض الكبد خاصة فيروس « سي » ؟

لا يعطى غاز الأوزون عن طريق الاستنشاق، ولكن يعطى بالعديد من الطرق منها سحب كمية من الدم ثم إضافة غاز الأوزون لها وإعادتها مرة أخرى، أو عن طريق فتحات الجسم وأشهرها عن طريق الشرج، أو استخدام مرهم الأوزون أو شرب مياه الأوزون، أو وضع العضو المصاب داخل كيس يمرر عليه غاز الأوزون.

وهناك نتائج رائعة وفعالة في استخدام الأوزون في علاج فيروس سي.

دراسة استخدام الأوزون في علاج الالتهاب الكبدي الفيروسي:

* في ٩٥ ٪ من الحالات حدث تحسن في الحالة الصحية العامة؛ أي أن المريض الملازم للفراش بدأ يمارس عمله.

* في ٩١ ٪ من الحالات حدث انخفاض في العد الكمي الفيروسي.

* في ٢٠ ٪ من الحالات كان العد الكمي الفيروسي سلبيا بعد شهرين من العلاج.

* في ٣٨٪ من الحالات كان العد الكمي الفيروسي سلبيا بعد ٦ شهور من العلاج.

* وعلى مستوى أنزيمات الكبد ونسبة الصفراء ونسبة الألبيومين وعدد الصفائح الدموية، ونسبة البروثرومبين حدث تحسن كبير بدلالة إحصائية بعد شهرين من العلاج .

كيف يعالج الأوزون أمراض الكبد؟ وهل يصل لنسب شفاء حقيقية أم فقط يقلل من وطأة المرض؟

الأوزون هو علاج حقيقي لفيروس الكبد؛ فهو يعمل على تكسير وتدمير الأشواك الخارجية للفيروس عن طريق الأكسدة، وبالتالي يمنع تكاثر الفيروس؛ لأنه لا يستطيع بهذا الشكل غزو الخلية الكبدية بأشواكه وإرساله الحمض النووي RNA إلى داخل الخلية الكبدية للتكاثر.

وعلى محور آخر فإنه ثبت علميًا أن الأوزون يزيد من إفراز الإنترفيرون الطبيعي في الجسم من ٤-٩ أضعاف، وهو القادر على تدمير الفيروسات التي تم شلها والسيطرة عليها، بالإضافة إلى تلك فإن المواد المناعية مثل الإنتر لوكين تزداد، وتزداد قدرة كرات الدم البيضاء على التهام الفيروس، كل هذا يؤدي إلى علاج الالتهاب الكبدي الفيروسي حقيقة، وبنسب أعلى من أي علاج آخر ودون آثار جانبية.

هل لاستخدام غاز الأوزون آثار جانبية أو موانع للاستخدام؟ وهل يعالج أمراض الكبد فقط أم أنه قد يعالج أمراضًا أخرى؟ الأوزون هو أكثر وسائل العلاج أمانا عرفت في التاريخ، وإذا استخدم على يد الخبير فلا توجد آثار جانبية له. والأوزون له استخدامات متعددة للمرضى ولغير المرضى.

بالنسبة لغير المرضى فهو علاج فعال يسير جنبا إلى جنب مع العلاج الطبي التقليدي في حالات أمراض الشرايين وارتفاع الضغط ومرض السكر ومضاعفاته، وبعض الأمراض الفيروسية مثل الالتهاب الكبدي الفيروسي والهربس والإيدز. كما يفيد في علاج بعض أمراض الحساسية مثل الربو والأكزيما، وعامل مساعد في علاج الأورام.

وبالنسبة لغير المرضى فإن له دور كبير في زيادة الحيوية والنشاط، وأيضا في التجميل وإنقاص الوزن، كما أنه فعال بالنسبة لزيادة الأداء في الرياضيين.

هل يمكن علاج أورام الكبد بالأوزون؟

بالنسبة لأورام الكبد.. الأوزون هو وسيلة علاجية مساعدة بالإضافة إلى العلاج الكيماوي أو غيره من العلاجات؛ فالأوزون له خاصية مضادة للخلايا السرطانية، كما أنه يزيد من مناعة الجسم، ويقلل من الآثار الجانبية في العلاج الكيماوي أو الإشعاعي،

كما أنه يحسن الحالة النفسية للمرضى.

هل يمكن أن يشفى الإنسان تمامًا من فيروس سي عبر العلاج بالأوزون؟ وإذا كانت الإجابة لا، فإلى أي مدى يمكن أن يعالج الأوزون أمراض الكبد؟

لا يوجد في الطب ما يعرف بنسبة ١٠٠٪ شفاء تام في كل الحالات أو ضمانات، ولكن الهدف من العلاج بالأوزون في أمراض التهاب الكبد الفيروسي هو عودة وظائف الكبد إلى طبيعتها تماما من خلال التحاليل والفحوصات المتعددة، سواء يوجد فيروس أم لا.

وحيث أن هناك حوالي ٤٠٪ من الحالات كان العد الكمي الفيروسي سلبيا بعد ٦ شهور، معنى هذا أن ٦٠٪ من الحالات يوجد عندها فيروس، ولكن هذا الفيروس لم يستطع أن ينال أو يؤثر على قدرة الكبد على العمل بطريقة طبيعية، كما أن نسبة الشفاء تمامًا من الفيروس تزداد بزيادة فترة العلاج التي قد تصل إلى سنة أو أكثر.

هل تكلفته عالية بحيث لا يتوفر إلا إلى القلة ميسورة الحال؟ العلاج بالأوزون في رأيي أسعاره معقولة بالنسبة لفاعليته، وهو لا يلغي الطب الذي درسناه، ولكنه إضافة رائعة أمينة يسير بالتوازي مع الطب. وعلى سبيل المثال بالنسبة للأسعار فإن سعر الجلسة يتراوح في أوربا بين ٥٠- ١٠٠ دولار، وفي الإمارات يتراوح ما بين ١٠٠-٣٠٠ درهم، وفي مصر يتراوح ما بين ٥٠- ٢٠٠ جنيه مصري.

عدد الجلسات في المتوسط يتراوح من ١٠-٢٠ جلسة عدا حالات التهاب الكبدي الفيروسي التي تحتاج إلى عدد أكبر من الجلسات طبقا لطبيعة كل حالة، ولا يوجد تكتم على العلاج بالأوزون، ولكن هي مسألة وقت حتى يعلم الكل عن هذا النوع الجديد نسبيا من العلاج بالشرق الأوسط.

منذ متى بدء استخدام غاز الأوزون في العلاج؟ في عام ١٨٧٠ استخدم غاز الأوزون في العلاج لأول مرة وذلك في ألمانيا على يد العالم « ليندر » فيما وصفه بتنقية الدم ، ومنذ ذلك التاريخ وحتى الآن كم ضخم من الأبحاث العلمية في هذا المجال . هذا وقد نال العالم الألماني « أوتوفاربورج » جائزة نوبل في الطب عام ١٩٣١ ثم مرة أخرى

عام ١٩٤٤ عن أبحاثه في مجال استخدام الأوزون في علاج الأورام الخبيثة .

أنشأ الاتحاد العالمي للأوزون عام ١٩٧٤ وأصدر العديد من الأبحاث العلمية في مجال استخدام الأوزون في الطب والصناعة وأقام العديد من المؤتمرات الدولية في هذا المجال .

تم الاعتراف بالأوزون وإقراره كوسيلة علاجية في حوالي اثنان وعشرون دولة من دول العالم منها : ألمانيا وإيطاليا وإنجلترا وفرنسا وروسيا ورومانيا وبولندا وجمهورية التشيك وبلغاريا واليابان وكوبا وسنغافورة والمكسيك وخمس وعشرون ولاية أمريكية.

ما موقف مصر على خريطة العلاج بالأوزون ؟ في ٦ / ١٢ / ١٩٩٩ وافقت اللجنة العليا للرقابة على طرق العلاج المستجد والمستحدث التابعة لوزارة الصحة المصرية على استخدام الأوزون كوسيلة علاجية مساعدة في مصر كما وافقت على استيراد أجهزة الأوزون. وقد تمت هذه الموافقة بعد حوالي عام من الاطلاع على الأبحاث العلمية والمراجع ومناقشتها مع الأساتذة والاستشاريين من الأطباء المصريين العاملين في هذا المجال في مصر والخارج من خلال العديد من الاجتماعات , ومما يذكر أن هذه اللجنة تضم العديد من كبار أطباء مصر في تخصصات مختلفة من بينهم نقيب الأطباء ورئيس الجمعية الطبية المصرية وبعض وزراء الصحة السابقين وأساتذة الجامعات .

ما هي الأمراض التي يعالجها الأوزون ؟ حيث أن الأوزون يعمل على مستوى خلايا الجسم فإن الحالات المرضية التي يعالجها كثيرة وفى تخصصات مختلفة ، ومن الممكن استعماله علاوة على طرق العلاج التقليدي كعامل إضافي فعال أو يستعمل وحده في الحالات التي لا يكون هناك جدوى من العلاج التقليدي ، أو ضرر آثاره الجانبية.

ومن أهم الحالات المرضية التي يعالجها هي:

- بعض الأمراض الفيروسية مثل الالتهاب الكبدي الفيروسي , والإيدز.
- بعض الأمراض الناشئة عن اضطراب في المناعة أو التمثيل الغذائي في الجسم مثل الأمراض الروماتيزمية والروماتويد.
- بعض أمراض القلب والشرايين مثل الذبحة الصدرية وقصور الدورة الدموية في الأطراف وزيادة الكوليسترول في الدم .

- بعض الأمراض البكتيرية مثل قرح والتهابات الجلد والقدم السكرى .
- بعض أمراض الحساسية مثل الربو الشعبى والإكزيما .
- بعض الأمراض الطفيلية مثل الملاريا وديدان الإسكارس .
- بعض الأورام الخبيثة مثل أورام المبيض والدم .
- علاج ومنع الآثار الجانبية للعلاج الكيماوي.
- علاج الحروق .

ومن المهم معرفة أن الأوزون له دور فعال في علاج حالات التوتر والإجهاد والإنهاك المصاحب للحياة العصرية بأعبائها مع التعرض للكثير من ملوثات البيئة , كما أن له استعمالات متعددة في مجال التجميل وإنقاص الوزن .بالإضافة إلى ذلك فإن من المعروف أن الأوزون الطبي يحسن أداء الرياضيين إلى مستوى رائع .

ما هي طرق إعطاء الأوزون؟

- عن طريق سحب كمية من الدم (١٠٠ - ١٥٠ سنتمتر مكعب) ويضاف إليها غاز الأوزون ثم تعاد مرة أخرى للجسم .

- عن طريق الجلد مثال ذلك جهاز ساونا الأوزون (حيث يدخل المريض كابينة خاصة ورأسه خارجها ثم يعرض جسمه إلى مزيج من بخار الماء والأوكسجين وغاز الأوزون) , ومرهم الأوزون , وكيس الأوزون (حيث يوضع العضو المصاب داخله ثم يمرر عليه غاز الأوزون).

- عن طريق تشرب الأنسجة من خلال أنبوبة إلى الأذن أو الشرج أو المهبل أو قناة مجرى البول .

- شرب الماء بعيد تمرير غاز الأوزون فيه .

هل للأوزون فوائد في مجالات أخرى ؟

يستعمل غاز الأوزون في تعقيم مياه الشرب ، ومن المعروف أن الأوزون أسرع ٣٢٠٠ مرة من الكلور في قتل البكتريا والفيروسات ودون آثار جانبية ، وهناك حاليا الآلاف من مشاريع تنقية وتعقيم مياه الشرب باستعمال الأوزون . كما يستعمل الأوزون في تعقيم حمامات السباحة في العديد من الدول كما يستعمل في معالجة مياه الصرف الصحي .

ما هي الآثار الجانبية للأوزون ؟

لا يجب استنشاق غاز الأوزون مباشرة لأنه في هذه الحالة يسبب تهيج في الشعب الهوائية.

ما هي موانع استعمال الأوزون في العلاج ؟

-زيادة إفراز الغدة الدرقية (مرض الغدة الدرقية التسممية).

- مرض أنيميا الفول.

هل هناك مراكز طبية في مصر للعلاج بالأوزون ؟

يوجد في مصر عدد من المراكز الطبية الحكومية والخاصة التي تستعمل غاز الأوزون في العلاج وذلك في تخصصات مختلفة (علاج الألم والروماتيزم والسمنة - علاج الالتهاب الكبدى - علاج مضاعفات مرض السكر والقدم السكرى - علاج أمراض الشرايين - علاج الحروق والالتهابات الجلدية - وغيرها) وبطرق مختلفة (ساونا الأوزون - مزج الأوزون بالدم - تشرب غاز الأوزون عن طريق فتحات الجسم).

*****

المصادر

١- جريدة الرياض اليومية – العدد .١٣١١ – السنة ٤٠ – الخميس ٢٤ ربيع الأول ٥ ١٤٢.

مقال الأوزون علاج فعال للإصابات الرياضية د. أيمن فاخر.

٢-مفهوم الطب المتكامل – د.أحمد تيمور – الأهرام القاهرية – قضايا وأراء – ٢٢ يناير ٢٠٠٤ .

٣-الطب المكمل.. لا الطب البديل- د. أحمد تيمور ـ الأهرام القاهرية – قضايا وأراء – ٨ يونيو ٢٠٠٢ .

٤- الأوزون وعلاج الالتهاب الكبدي الفيروسي د . نبيل موصوف.

٥- المتحدة للبرمجيات – إعداد / أحمد حسن بلح.

٦- موقع بشير العدل أون لاين.

٧- العلاج بالأوزون د.حسان شمسي باشا.

٨- موقع كنانة أون لاين – العلاج بالأوزون.

*****



الفصل العاشر

العلاج بالتنويم المغناطيسي

التنويم المغناطيسي

لو ذكرت التنويم المغناطيسي لأي طبيب فإن التعليق الذي ستسمعه في الغالب، أنه ليس إلا عملية خداع عقلية كالتي يستعملها الأطباء أنفسهم في الكثير من الحالات ، حيث يعطون المرضى أقراصاً من السكر مصنعة على هيئة أقراص الدواء بدون إخبارهم فتتحسن حالة بعض المرضى أو تخف أو تزول آلامهم بعدها وهي المسماة (PLACEBO).

لقد كان الاعتقاد الشائع هو أن العملية تتم في الدماغ، إلا أن الأبحاث الحديثة تشير إلى أن العملية قد تكون لا علاقة لها بالدماغ إلا بمقدار اقتناع المريض بأنه يتناول قرصاً فعالاً؛ عند ذلك يسبب هذا الاقتناع أو الشعور إفرازاً لمورفينات الجسم الطبيعية، أي الأندورفينات، والتي تخفف أو تزيل الألم حيث أن الأندورفينات توقف انتقال الإيعاز العصبي بين الدماغ وباقي أجزاء الجسم فلا يشعر المريض بالألم .

لهذا فقد وقع الناس في حيرة من التصديق بمسألة (التنويم المغناطيسي) فمنهم مصدق ومنهم مكذب ومنهم مشكك ومنهم من اعتبر هذه المسألة تقع ضمن نطاق السحر والشعوذة والدجل.

يعد التنويم المغناطيسي من العلوم الروحانية الهامة، وقد قطع في تقدمه مراحل متعددة في السنوات الأخيرة باستخدامه في معالجة الأمراض النفسية المستعصية والعضوية. ولا يخالج الباحثين الشك بصحة التنويم المغناطيسي وظواهره المعروفة والمألوفة وبحوثه العميقة إلى حد أنه أصبح يدرس في كليات الطب وفي أقسام علم النفس بكليات الآداب في بعض الدول المتقدمة.

وقد قطعت هذه الأبحاث أشواطاً بإمكان استقلال وعي الإنسان عن جسده في الزمان أو المكان، فكانت معولاً خطراً نزل على الفلسفة المادية.

وليس التنويم الطبي كما يفهمه الناس وسيلة من الوسائل الكثيرة التي يستخدمها الدجالون للشعوذة وكسب الأموال الباطلة بخدع السذج والبسطاء، بل وسيلة من أنجح الوسائل الطبية الشافية المبنية على أسس علمية صحيحة لا شك فيها ولا دجل، لأن

الدجالين أعجز من أن يدخلوا التنويم المغناطيسي حقل الدجل فيكتفوا باستغلال اسمه فقط لإقناع الناس بما يقومون به من شعوذة.

ويرافق عملية التنويم المغناطيسي التي يجريها المختصون أماكن خاصة معدة لهذه الغاية بعيدة عن الضوضاء، ذات أنوار وستائر تتناسب مع عملية التنويم حتى يطمئن المريض إلى فعالية العلاج وتقبل الإيحاءات المركزة بتفاعل أعماق المريض النفسية والبدنية من قلق وعدم ثقة.

تعريف التنويم المغناطيسي : هو حالة من الارتخاء وتركيز الانتباه على نقطة معينة مما تجعل الفرد يكون مستعدا لتلقي الأوامر الصادرة من المنوم والعمل بها ؛ أو بمعنى آخر هي الحالة التي يكون فيها الفرد في وضع يستجيب فيه للإيحاءات الملائمة من خلال حدوث تغيرات في إدراكه الحسي أو ذاكرته أو مزاجه .

ويعتمد التنويم على العوامل الاجتماعية و إدراك الفرد للمواقف بحيث يمكنه ذلك الإدراك من التخيل لأشياء كثيرة . كما يعتمد على الثقة القائمة بين المنوم والفرد . إضافة إلى أن توضيح وبيان ماهية التنويم لمن لا يعرف ذلك هو الآخر مهم جدًا .

وقد صيغت تعاريف كثيرة في هذا الخصوص نختار منها ما يلي :

تعريف « Suther Land، 1991، 197 أنه حالة يكون عليها الفرد مرتخيا نتيجة للتلقين ، ويركز انتباهه ويطيع الملقن . وفي بعض الأحيان لا يشعر بالألم ويرفض ذلك الشعور » . إن تفسير ظاهرة عدم الشعور بالألم محل خلاف وقد جربتها على عدد من الطلبة المتبرعين فوجدتها فعالة.

– تعريف « Gleitman ،1992، A36بانها حالة مؤقتة من النشوة تحت تأثير الإقناع والتلقين للفرد الطبيعي . خلال فترة التنويم يمكن للمنوم أو المعالج النفسي أن يلقن الفرد مما يؤدي إلى مؤثرات عرضية للفرد كصعوبة التنفس أو صعوبة إظهار الكلمات أو المناقشة » .

– تعريف «Myers 1993، 540هو نوع من التلقين العالي الذي يدفع الأفراد لتركيز انتباههم على نقطة ضيقة معينة بحيث تكون خبراتهم وخيالهم كأنه حقيقة وواقع ».

تعريف الجمعية الأمريكية للأمراض النفسية (American Psychological Association) والذي ينص على أن التنويم المغناطيسي هو: إجراء يقوم من خلاله الطبيب أو الباحث، بالإيحاء للمريض بأنه سوف يمر بتجربة، يتغير فيها إحساسه وإدراكه وأفكاره وسلوكه. هذا التعريف، يُعنى أكثر بوصف عملية التنويم، بدلاً من شرحها. هذا القصور ربما كان عن عمد من علماء الجمعية الأمريكية، بسبب الاختلاف الحالي حول تفسير ما يحدث في عملية التنويم، وحتى الاختلاف حول ما إذا كانت هذه العملية تحدث بالفعل، أم أنها مجرد درب من دروب العلم الكاذب (Pseudoscience).

ومن الجدير ذكره أيضاً أن كثيراً من المصادر العربية ما زالت تطلق على هذه الطريقة العلاجية مصطلح التنويم المغناطيسي. وفي الحقيقة أنه من الأصوب – في رأيي – حذف كلمة المغناطيسي من المصطلح واستبدالها بما هو مناسب مما يتفق عليه المتخصصون.

وقد سمي بالتنويم المغناطيسي استنادا لقانون نيوتن أن في كل جسم سيل مغناطيسي فأيضًا يتصرف جسم الإنسان كجاذب مغناطيسي بسبب وجود سيل كهربي – مغناطيسي في الأعصاب. وبالتأثير على هذا السيل يمكن علاج بعض الأمراض النفسية والعضوية.

أو لأن بعض المنومين يستخدمون المغناطيس فيه لعلاج المرضى، وذلك بأن يمرروا فوق جسم المريض المُنوَّم قطعة من المغناطيس لمعرفة مكان العلة وتحديد المنطقة التي بها المرض، لكي يبدءوا في علاجها. ومن هنا جاءت التسمية (التنويم المغناطيسي) .

نبذة تاريخية عن التنويم المغناطيسي: تعود بدايات العلاج بالتنويم إلى أبي الطب المصري القديم (أمحوتب) وذلك سنة ٢٨٥٠ قبل الميلاد، حيث كان يستخدم في مدرسته الطبية ومستشفاه بمدينة (منف) طريقة تشبه الإيحاء للوصول إلى المخزن السري – العقل الباطن– بأن يترك مرضاه ينامون ، سواءً كان نوماً طبيعياً أو في أعقاب تناول النباتات المخدرة، ثم يجعل الكهان يرددون على أسماع هؤلاء المرضى النائمين عبارات إيحائية لتتسلل إلى أحلامهم وتلعب دوراً إيحائياً في حفزهم على التعافي من أمراضهم التي يعانون منها.

وفي اليونان اشتهرت بعض المؤسسات المتصلة بمعبد اسكولاب (ESCULAP) [illegible]
الطب عندهم بمعالجة المرضى بواسطة الرقاد، وكان ذلك يتم بواسطة وضع المريض

اصطناعيًا بحالة نعاس كلي فيصبح شديد التأثر بالإيحاء مما يساعد على الشفاء.

احتل العلاج بالتنويم مكانة عالية عندما نشأت فكرة المغناطيسية البشرية على يد الطبيب السويسري باراسيلسوس (Paracelsus) (١٤٩٣ – ١٥٤١م) الذي كان يؤمن بأن النجوم من خلال طبيعتها المغناطيسية تؤثر في البشر، ولقد استنتج من ذلك – حسب اعتقاده- أن أي مغناطيس يمكن أن يؤثر في الجسم البشري من خلال تلك الانبعاثات غير المرئية التي تصدر من المغناطيس.

وبعد ذلك بعدة عقود من الزمن أضاف فان هلمونت (Van Helmount)(١٥٧٧ – ١٦٤٤م) مفهوم المغناطيسية الحيوانية، والتي يرى بأنها تنبعث من الجسم البشري ذاته فتؤثر في أجسام وعقول الآخرين. ولقد أدى ذلك إلى انتشار المعالجين المغناطيسيين في أوروبا لفترة طويلة، والذين قد حقق بعضهم نجاحاً ملحوظاً في بعض الحالات التي عالجوها مما أدى بالتالي إلى انتشار تلك الطريقة العلاجية وإقبال الناس عليها بشكل كبير.

ورغم ما حققه « بارسيلسوس » و « فان هلمونت » إلا أن التاريخ الحديث للعلاج بالتنويم المغناطيسي ينسب البدايات الحقيقة لهذا العلاج إلى الطبيب النمساوي فرانز أنطون ميسمر (١٧٣٤- ١٨١٥م) الذي كان يعمل في فرنسا، وكان متخصصاً في دارسة تأثير الأجرام السماوية على الحياة البشرية إلا أنه فيما بعد أصبح مهتماً بدراسة ظاهرة المغناطيسية. ولقد لاحظ ميسمر أن تعريض المريض للمغناطيس يؤدي إلى تخفيف شكواه بدرجة كبيرة، لكنه اكتشف فيما بعد أن المغناطيس لم يكن ضروريًا لحدوث ذلك الأثر العلاجي، فقد كان يكفيه أن يحدث ذات التأثير من خلال لمس المريض أو لمس الماء الذي يجلس فيه المريض بواسطة قضيب من الحديد. ومن ذلك فقد استنتج ميسمر بأن القوة لم تكن في المغناطيس وإنما في ذاته، مما أدى إلى قناعته بما يسمى (المغناطيسية الحيوانية) والتي يرى بأنها عبارة عن سائل غير مرئي يستطيع أن يختزنه في جسده وأن ينقله إلى الآخرين.

ورغم اكتشاف ميسمر أن القوة لم تكن في المغناطيس، وإنما في ذاته إلا أن المرضى كانوا مقتنعين أن القوة في المغناطيس ومع ذلك يتحقق الشفاء. وهذا يدل على أن قناعة المريض بنفع شيء ما رغم عدم نفعه حقيقة قد يؤدي إلى آثار إيجابية، وحينما ذاع صيت

ميسمر واشتهر توافدت عليه أعداد كبيرة من الناس طلباً للشفاء، فاضطر إلى جلسات العلاج الجماعي حيث جعل وعاءً كبيراً وملأه بالماء وبرادة الحديد وعدداً من القضبان الحديدية وأجلس مرضاه حول هذا الوعاء جاعلين تلك القضبان الحديدية على الأجزاء العليلة من أجسامهم، ويقوم هو بالمرور من حولهم ويلامسهم بيده ليمدهم بقوته المغناطيسية التي يعتقد بها.

ولم تكن جلسات ميسمر العلاجية في الحقيقة سوى مجموعة من الإيحاءات الضمنية التي تؤدي إلى استرخاء المريض وقناعته بقدرات المعالج بالمغناطيس وتوقعه لحدوث تغيرات مفاجئة. ولقد نسبت هذه الطريقة العلاجية إلى ميسمر وسميت باسمه (الميسمرية) (Mesmerism) حيث أن مصطلح التنويم المغناطيسي لم يكن معروفاً في ذلك الحين.

وقد كان يعتري مرضى ميسمر أثناء تلك الجلسات العلاجية حالات مماثلة لما يسميه العلماء المعاصرون بالأزمة النيمية (Hypnotic Crises) والتي كانت تسمى الأزمة الميسمرية، وهي تلك الحالات التي يتغير فيها وعي المرضى وتعتريهم نوبات من البكاء وربما الضحك، وقد يغيبون عن الوعي في بعض الأحيان.

ورغم خطأ نظرية ميسمر في تفسير سبب شفاء المرضى إلا أنه قد أوضح بجلاء دور العلاقة بين المعالج والمريض في حدوث الشفاء. ولقد اختلفت وجهات النظر حول الطريقة الميسمرية في العلاج، كما لوحظت بعض السلوكيات المنافية للحشمة التي كان يمارسها ميسمر أثناء العلاج حيث كانت طريقته العلاجية تستدعي لمس أجساد المرضى والذين يكونون أحياناً من النساء (مجرد ملامسة للكتف أو الرأس، لكن ذلك لم يكن مقبولاً على الإطلاق في أوروبا في تلك الفترة من الزمن)!!.

ولذلك فلقد استدعى الأمر أن تكلف الحكومة الفرنسية في عام ١٧٨٤م مجموعة من العلماء للنظر في الطريقة الميسمرية في العلاج. ولقد قام أولئك العلماء (ومنهم أنطون لافوازيه عالم الكيمياء المشهور) بالعديد من التجارب التي لم تستطع أي منها إثبات وجود المغناطيسية الحيوانية التي يزعمها ميسمر، وإنما لاحظوا أن قناعة المرضى واعتقادهم بقدرات المعالج هي السبب الأساسي في حدوث الآثار الإيجابية للطريقة الميسمرية.

وعلى العموم فلقد اعترفت اللجنة العلمية بالأثر الفعال للطريقة الميسمرية في العلاج، لكنها رفضت تماماً النظرية التي يفسر بها ميسمر حدوث ذلك الشفاء، بل واعتبرت ما يمارسه إنما هو نوع من الدجل والشعوذة، وذلك لأن دور الإيحاء أو أي أسباب نفسية أخرى في شفاء الأمراض لم تكن مقبولة علميًا، حيث أن العلم آنذاك لم يكن يقبل سوى الأسباب المادية لتفسير الأمراض والعلل على عكس كثير من أفراد المجتمع الذين يميلون للإيمان بتطرف بالأمور الغيبية غير المحسوسة أيًا كانت. وكذلك الأمر بالنسبة لميسمر، فهو من ذلك الجيل من العلماء ولذلك فإنه لم يقدم نظريته بأن أسباباً نفسية تكمن وراء شفاء بعض الأمراض، وإنما لجأ للمغناطيس كسبب مادي يفسر به ما يشاهده.

ورغم إيماني بخطأ ميسمر في تفسير مشاهداته إلا أن قرار اللجنة العلمية بأن عمل ميسمر يقوم على مجموعة من التخيلات، ولذلك فلا داعي لإجراء المزيد من الأبحاث حوله هو خطأ أيضاً، وذلك لأن تلك اللجنة العلمية قد تجاهلت ما اعترفت به سلفاً من شفاء الكثير من مرضى ميسمر، وما كان قرارهم ذلك لشيء إلا لأن نظرية ميسمر التي يفسر بها شفاء مرضاه لم تكن صحيحة. ولعلنا نستنتج من ذلك أن حدوث نتائج إيجابية عند استخدام طريقة علاجية معينة ليست بالضرورة دليلاً على صحة النظرية التي يفسر بها مستخدم تلك الطريقة العلاجية سبب حدوث ذلك الشفاء..

ولقد أدى انتشار تقرير اللجنة العلمية حول الطريقة الميسمرية إلى تدني سمعة ميسمر بين الناس مما اضطره إلى مغادرة باريس ليموت فقيراً معدماً في سويسرا عام ١٨١٥م.

ولقد كانت الخطوة الأكثر تميزاً في تاريخ التنويم المغناطيسي في منتصف القرن التاسع عشر الميلادي على يد الجراح الاسكتلندي جيمس برئيد الذي لاحظ أن العامل الفعال في الطريقة الميسمرية يكمن في تركيز انتباه المريض على أمر محدد (Monoideism) يؤدي بدوره إلى حدوث حالة من النعاس. ولقد أطلق جيمس برئيد على طريقته الجديدة مصطلح التنويم (Hypnosis) اشتقاقاً من كلمة إغريقية تعني النوم، وبذلك يكون جيمس برئيد هو أول من استخدم مصطلح التنويم لهذه الطريقة العلاجية التي يمكنه من خلالها إحداث حالة من النعاس يغلق فيها المريض عينيه وتسترخي عضلاته ، ويكون فيها قابلاً للإيحاء بدرجة كبيرة. بالإضافة إلى ذلك فلقد حقق جيمس برئيد نتائج إيجابية

تماثل نتائج ميسمر لكنه تميز عنه بعدم إصابة مرضاه أثناء الجلسات العلاجية بنوبات الهياج والصرع الهستيري التي كانت تنتاب مرضى ميسمر.

وبعد فترة من الركود – بعد عهد ميسمر– امتدت نحو قرن عاد العلاج بالتنويم ليحتل مكانته من جديد في فرنسا في النصف الثاني من القرن التاسع عشر الميلادي على يد طبيب الأعصاب الفرنسي جين مارتين شاركوت (Jean Martin Charcot) الذي استطاع أن يميز بين الشلل الهستيري والشلل الناتج عن خلل الأعصاب. ولقد كان جين مارتين شاركوت مهتماً بدراسة تأثير المعادن على الأمراض وكذلك بالعلاج بالتنويم كما كان يعتقد أن اضطراب الهستيريا يحدث بسبب اختلال مرضي في جسم الإنسان، وأن العلاج بالتنويم يؤدي إلى حدوث تغييرات فسيولوجية لدى المريض.

ولقد أدى تفسير هذه الظاهرة بأسباب عضوية إلى استعادة العلاج بالتنويم لمكانته بشيء من الاحترام والتقدير !!. لكن ذلك الاعتقاد لم يدم طويلاً، حيث قدّم أستاذ في الطب الباطني كان معاصراً لجين مارتين شاركوت اسمه هيبولايت بيرنهيم (Hippolyte Bernheim) فرضيته بأنه ليست هنالك أية عوامل عضوية تكمن في العلاج بالتنويم، وإنما هو استجابة نفسية للإيحاء. كما استطاع أيضاً أن يحقق النتائج التي حققها أسلافه من خلال الإيحاء فقط دون الحاجة إلى تنويم المريض الذي لم يكن يراه ضرورياً لحدوث الأثر الفعال للعلاج.

وبذلك يتبين لنا أن الأزمة الميسمرية (النيمية) وطرقة جيمس برئيد في العلاج بواسطة التنويم ، وكذلك اعتقاد شاركوت بالتغيرات الفسيولوجية التي تحدث للمريض عند العلاج بالتنويم إنما ترتبط بشكل خاص بتوقعات المعالج والمريض والتي نبعت أساساً من البيئة الاجتماعية التي عاصروها ومن الظواهر التي شاهدوها.

وفي أواخر القرن التاسع عشر الميلادي أضاف الطبيب النمساوي سيجموند فرويد (١٨٥٦ – ١٩٣٩م) أسلوباً جديداً للعلاج بالتنويم، حيث لم يقصره على إزالة الأعراض فقط، وإنما استخدمه أيضاً لمساعدة المريض على تذكر الأحداث الماضية التي ربما تكون هي الخلفية لما يعانيه من أعراض، وبذلك يمكنه تحديد أصل المشكلة، فيقوم باتخاذ العلاج المناسب لها. ولقد نجح سيجموند فرويد في ذلك نجاحاً ملحوظاً، وتبعه في ذلك مجموعة من المتخصصين.

ولم يفقد العلاج بالتنويم مكانته بعد ذلك، فلقد عاد الاهتمام به ثانية أثناء الحربين العالميتين لعلاج تلك الأعراض العصابية التي أصابت بعضاً من الناس.

وفي أعقاب الحرب العالمية الثانية قام العلماء بإجراء بعض الدراسات التي تميزت بمنهجيتها وإعادة تقييم الاعتقادات والظواهر السابقة وتطوير تقنيات أفضل لتقييم مستوى الاستجابة لهذا النوع من العلاج، وما يزال العلم يأتي لنا كل يوم بأمر جديد.

ولعل من يقرأ كلام الإمام ابن القيم – رحمه الله – يدرك أنه قد سبق من أسلفنا ذكرهم في الحديث عن دور قوة النفس عند المريض والمعالج في شفاء بعض العلل والأسقام، بل وقد تميز عنهم بأنه قد ربطه بصدق التوجه إلى الله وإقبال الروح إلى فاطرها وهو ما يمكن تسميته (بقوة الروح) وهي صدق الإيمان، وبذلك يكون ابن القيم – رحمه الله – قد جمع للمريض بين قوة النفس وقوة الروح.

يقول ابن القيم – رحمه الله- وقد عُلم أن الأرواح متى قويت (قوة الروح) وقويت النفس والطبيعة (قوة النفس) تعاونا على دفع الداء وقهره فكيف يُنْكَرُ لمن قويت طبيعته ونفسه وفرحت بقربها من بارئها وأُنسها به وحبها له وتنعمها بذكره وانصراف قواها كلها إليه وجمعها عليه واستعانتها به وتوكلها عليه أن يكون ذلك لها من أكبر الأدوية وتوجب لها هذه القوة دفع الألم بالكلية ، ولا ينكر هذا إلا أجهل الناس وأعظمهم حجاباً وأكثفهم نفساً وأبعدهم عن الله وعن حقيقة الإنسانية.

والذي يبدو أن ابن القيم – رحمه الله – قد استفاد في فكرته عن دور قوة النفس ممن سبقه من علماء الإغريق، إلا أنه قد طورها بأن أضاف إليها قوة الروح. يقول – رحمه الله- وعقلاء الأطباء معترفون بأن لفعل القوى النفسية وانفعالاتها في شفاء الأمراض عجائب وما على الصناعة الطبية أضر من زنادقة القوم وسفلتهم وجهالهم.

ولعل ابن القيم – رحمه الله – بفعله ذلك يقدم نموذجاً حياً للباحث المسلم بتميز شخصيته وعرضه وصقله لكل مستجدات العلم حسب توجيهات من علّم الإنسان ما لم يعلم.

كما بوّب – رحمه الله – في كتابه زاد المعاد (فصل في هديه ﷺ في علاج المرضى بتطييب نفوسهم وتقوية قلوبهم) ذكر فيه: ما رواه ابن ماجة في سننه من حديث أبي

سعيد الخدري رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ (إذا دخلتم على المريض فنفّسوا له في الأجل، فإن ذلك لا يرد شيئاً، وهو يطيب نفس المريض).

قال ابن القيم – رحمه الله – في تعليقه على هذا الحديث: وفي هذا الحديث نوع شريف جدًّا من أشرف أنواع العلاج، وهو الإرشاد إلى ما يطيب نفس العليل من الكلام الذي تقوى به الطبيعة وتنتعش به القوة وينبعث به الحار الغريزي فيتساعد على دفع العلة أو تخفيفها الذي هو غاية تأثير الطبيب. وتفريح نفس المريض وتطييب قلبه وإدخال ما يسره عليه له تأثير عجيب في شفاء علته وخفتها، فإن الأرواح والقوى تقوى بذلك فتساعد الطبيعة على دفع المؤذي.

ولقد رُوي أن عمر بن الخطاب رضي الله عنه كان يقرأ الفاتحة على المريض فيشفى، فجاء رجل فقرأها على مريض وأعادها ولم يتحسن المريض فقيل له: إنها الفاتحة ولكن أين عمر؟!!.

قال ابن القيم رحمه الله : ومكثت بمكة مدة يعتريني أدواء، ولا أجد طبيباً ولا دواءً فكنت أعالج نفسي بالفاتحة فارى لها تأثيراً عجيباً، فكنت أصف ذلك لمن يشتكي ألماً فكان كثير منهم يبرأ سريعاً. ولكن هاهنا أمر ينبغي التفطن له وهو أن الأذكار والآيات أو الأدعية التي يُستشفى بها ويرقى بها هي في نفسها نافعة شافية، ولكن تستدعي قبول المحل وقوة همة الفاعل وتأثيره. فمتى تخلف الشفاء كان لضعف تأثير الفاعل أو لعدم قبول المنفعل أو لمانع قوي فيه يمنع أن ينجع فيه الدواء، كما يكون ذلك في الأدوية والأدواء الحسية، فإن عدم تأثيرها قد يكون لعدم قبول الطبيعة لذلك الدواء وقد يكون لمانع قوي يمنع من اقتضائه أثره، فإن الطبيعة إذا أخذت الدواء بقبول تام كان انتفاع البدن به بحسب ذلك القبول، فكذلك القلب إذا أخذ الرقى والتعاويذ بقبول تام وكان للراقي نفس فعّالة وهمة مؤثرة أثرٌ في إزالة الداء.

وقال ابن القيم – رحمه الله – أيضاً: وأن على الطبيب أن يستعمل أنواع العلاجات الطبيعية والإلهية والعلاج بالتخيل، فإن لحذّاق الأطباء في التخيل أموراً عجيبة لا يصل إليها الدواء، فالطبيب الحاذق يستعين على المرضى بكل معين.

أقسام التنويم المغناطيسي : ينقسم التنويم المغناطيسي إلى قسمين:

١ـ علم التنويم المغناطيسي : وهو علم قائم له رجالاته ومتخصصوه ويعتمد هذا العلم على ما للإيحاء من أثر على النفس الإنسانية ، فبالإيحاء يستطيع المرء أن يظهر الأبيض أسود ! والأسود أبيض ! والصواب خطأ ! والخطأ صوابًا ! والحار باردا ! والبارد حارًا ! كما أن الإيحاء يمكن أن يشفي في بعض الحالات ، كما يمكن أن يتسبب في المرض بإذن الله سبحانه وتعالى... وهذا المفهوم الذي أشار إليه الدكتور إبراهيم كمال أدهم (العلاقة بين الجن والإنس ص186- 184) .

٢ـ دجل التنويم المغناطيسي : وهذا الدجل ليس له علاقة من قريب أو بعيد بفن التنويم المغناطيسي بل هو استعانة بالجن والشياطين لتحقيق أغراض مادية أو مصالح ذاتية .

وعليه فيتضح أن (التنويم المغناطيسي) قد يكون مباحًا إن كان يعتمد على دراسة النفس الإنسانية والتأثير عليها بالإيحاء والمساعدة على شفاء بعض الأمراض العضوية ، وفي هذه الحالة يعتبر هذا الفن علما قائمًا مثله مثل كافة التخصصات العلمية الطبية ويقع ضمن نطاق الأسباب الحسية التي يلجأ إليها الإنسان بعد الله سبحانه وتعالى دون الاعتماد عليها أو الركون إليها ، مع تحري الدقة في اختيار الأشخاص المؤهلين لهذا العمل ممن يحملون معتقدًا صحيحًا ومنهجًا واضحًا ونحسب أنهم على خير والله حسيبهم ، خوفا من التوجه لطرق أبواب المهرطقين والمشعوذين الذين يدعون العلاج بالتنويم المغناطيسي .

وأما إن كان (التنويم المغناطيسي) يعتمد على الاستعانة بالجن أو الشعوذة أو السحر وكان ذلك يدخل ضمن نطاق الأمور الكفرية أو الشركية ، فهو كفر وشرك للمنوِم والمنوَم بدليل النصوص النقلية الصريحة التي أكدت على هذا المفهوم ، والله تعالى أعلم .

كيف يحدث التنويم؟ توجد حالياً نظريتان، تحاول كل منهما تفسير ما يحدث في التنويم المغناطيسي. الأولى، ترى أنه نوع من الوعي المتغير.

والثانية، ترى أنه نوع من التركيز الذهني الفائق.

نظرية الوعي المتغير

ترى أن التنويم المغناطيسي ليس إلا حالة طبيعية، يتغير فيها الوعي، بحيث يتوقف فيها الجزء التحليلي من العمليات العقلية، ليسيطر بدلاً عنه الجزء الإبداعي اللاشعوري. هذا التغير في التوازن بين الوعي واللاوعي، يتيح للشخص المنوم أن يستخدم إمكانيات عقله التصويرية والإيحائية، لتغيير وتحسين النمط السلوكي. وهو ما يجعل التنويم المغناطيسي في حقيقته، نوعاً من الاسترخاء البدني والعقلي، المصاحب بقدر أكبر بالتركيز الإحساسي. ولذا يشعر الأشخاص المنومون بزيادة واضحة في قدرتهم على تمييز الروائح والأصوات وبقية أنواع الأحاسيس. وهو ما ينفي تماماً فكرة أن التنويم المغناطيسي هو نوع من النوم، بل على العكس يصبح ساعتها حالة من اليقظة الفائقة، في مناطق اللا شعور والإحساس والإبداع، مع تراجع نسبي في مناطق التحليل والحساب البحت.

مثل هذه الحالة من الشعور المركز، هي التي تسمح للمعالجين بأسلوب التنويم المغناطيسي (Hypnotherapist)، بزرع الأفكار والإيحاءات في ذهن الشخص المعالج. وهي نفسها التي تستخدم لمساعدة المدخنين على الإقلاع عن التدخين، أو مساعدة زائدي الوزن على الالتزام بالحمية الغذائية التي يتبعونها، أو مساعدة مرضى الآلام المزمنة على تحمل آلامهم.

أما نظرية التركيز الذهني الفائق :

فترى أن الحالة التي يكون فيها المنوم مغناطيسيًّا، لا تختلف كثيراً عن أية حالة من حالات التركيز الذهني الشديد، والتي يتجاهل فيها الشخص كل العوامل والأجسام المحيطة به، ويصبح منغلقاً فقط على أفكاره الداخلية. أي أنه في هذه اللحظات، ينعدم الوجود الخارجي، ويصبح الوجود الوحيد هو الوجود الداخلي الفكري.

ويشبه أصحاب هذه النظرية حالة المنوَّم مغناطيسياً، بحالة السائق الذي يتذكر وجوده عند نقطة (أ) على الطريق، ليجد بعدها نفسه فجأة على نقطة (ب) على الطريق، دون أن يتذكر بالمرة ما حدث أو ما مر به، خلال قيادته من النقطة الأولى إلى النقطة الثانية.

المثال الآخر الشائع الحدوث لحالات التركيز الفائق المشابهة لحالات التنويم المغناطيسي، هي تلك التي تحدث للبعض عند مشاهدتهم للتلفزيون، حين يحتل التلفزيون

كل المساحة العقلية والبصرية لديهم، ويصبحون عاجزين عن رؤية أو ملاحظة ما يحدث في باقي أنحاء الغرفة.

مثل هذه الحالات، سواء كانت وعياً متغيراً، أم تركيزاً ذهنيًا فائقاً، تفتح باباً خاصًا للدخول إلى عقل المنوَّم، لتحقيق واحد من ثلاثة أهداف رئيسية هي: إما استعادة الذكريات الخافتة، أو التحكم في أفعال وتصرفات الشخص، أو زرع إيحاء أو فكرة يقوم المنوَّم بتنفيذها بعد خروجه من الحالة العقلية الخاصة المصاحبة للتنويم.

كل من هذه الأهداف، كان يشكل دائماً مادة جيدة في الحبكة الدرامية للعديد من الكتب والأفلام الدرامية، ولكن بتحوير وتغيير يناسب الإثارة المطلوبة، ويبتعد إلى حد ما عن الواقع العملي الإكلينيكي.

فالعقل البشري بطبيعته آلة شديدة التعقيد، مما يجعل من مهمة السيطرة عليه وتوجيهه في اتجاه ما عملية بالغة الصعوبة والتعقيد أيضاً. وهو ما يجعل التنويم المغناطيسي أداة مهمة، لتحقيق أهداف أكبر مثل غسيل المخ (brainwashing) أو التحكم في الإرادة (mind control)، وهي الأهداف التي أصبح بعض المخططين الاستراتيجيين والعسكريين يأملون في تحقيقها ليس على نطاق الفرد فقط، بل أيضاً على نطاق الأمم والشعوب.

كيف يعمل التنويم المغناطيسي؟ الحقيقة هي أنه لا يوجد شرح مؤكد لكيفية عمل التنويم المغناطيسي. يقول أحد الباحثين بأن الشخص المنوَّم يضع نفسه في حالة أخرى عندما ينوَّم فلا يشعر بالألم. فمثلاً، في تجربة لأحد الأطباء، تظاهرت إحدى المشاركات فيها بأنها في داخل تمثال « فينوس » الشهير، وكانت التجربة تتطلب وضع الأيدي في ماء مثلج. ولما كان التمثال بدون أيدي لم تشعر المشاركة بأي الم.

وتظاهر شخص آخر بانه موجود في مكان آخر، ولذا لم يشعر بالألم. وتصور آخرون بأنهم تلقوا جرعة تخديرية وأن الخدر يسري في أجسامهم، ولذا لم يشعروا هم كذلك بأي الم.

وقد توصل الطبيب في هذه التجربة إلى أن بعض الناس يستطيعون التخلص من الألم بالتظاهر. وقد أصبح من المقطوع بصحته أن التنويم المغناطيسي يساعد الكثيرين على

التخلص من الألم مما يجعل إهماله لمجرد عدم معرفتنا بكيفية عمله في الجسم أمراً غير منطقي.

وهناك نظرية تقول بأن التنويم المغناطيسي يعمل بمختلف الطرق. فهو أولا يؤدي إلى الاسترخاء، الذي يساعد بدوره على تخفيف الألم ؛ لأن الكثير من الآلام أو جانباً منها مصدره الشد، ولذا فإن الاسترخاء مطلوب لتخفيف حدته.

أما ثانياً، فلأن التنويم يتعامل مع القلق الذي يسبب الألم هو الآخر.

والطريقة الثالثة هي، ببساطة، تشتيت الانتباه. فإن الذي يعاني من الألم ينسى ألمه إذا انتبه إلى شيء آخر.

دور الإيحاء في التنويم المغناطيسي: أكد العلماء أن التنويم عبارة عن عملية إيحاءات يستخدمها الطبيب لإعطاء الأوامر للنائم لذلك من الضروري اختبار الشخص لقابليته للتنويم أولا.

وبهذا نعرف أن التنويم المغناطيسي هو إيحاء وبهذا الإيحاء يمكن إلغاء الشم والذوق واللمس والحس بآلام لإجراء بعض العمليات الجراحية العضوية دون الشعور بألم وإلغاء الشعور بالجوع والعطش.

ويمكن للنائم تقمص شخصيات أخرى ومختلفة.ويمكن إعادة المنوم لطفولته وإلى مراحل سابقه من حياته والغريب في الأمر أنه إذا طلب منه كتابة رسالة في طفولته ثم كتابة رسالة وهو بالغ يلاحظ الأخطاء الإملائية والتغير في الخط.

قصة اعتراف:أحد العلماء رأى إمرأة عجوز فقيرة تستنجد به فأخذها أطعمها وأخذها إلى الفندق وأجرى لها تنويم مغناطيسي فاتضح أن المرأة كانت غنية وأنها اعترفت بقتل زوجها التاجر المعروف وقد دفعته من جبل وذكرت تفاصيل الحادثة، بعد ذلك ذهب الطبيب إلى الجبل ووجد نفس الصخرة التي وصفتها المريضة العجوز. ولكن لم تدان المرأة لأن التنويم لا يعتبر دليل.

كيفية تطبيق التنويم المغناطيسي: عند المباشرة في إجراء عملية التنويم المغناطيسي لا بد للطبيب معرفة الأمور الأساسية لإجراء هذه العملية والتواصل إلى

النتائج المتوخاة منها.

لذلك يجب دراسة حالة الشخص الذي ينبغي تنويمه دراسة نفسية دقيقه تضمن النتائج وتساعد على إنجاز المهم بسهولة ويسر. وأول طريقة هي الثقة المتبادلة بين الطبيب والمريض.

لاختبار المريض: نجري تجربة التصاق الأيدي، وتجربة الكرسي.

ففي التجربة الأولى يطلب من المريض أن يلصق كفيه أحدهما بالآخر عند الراحتين، ويتخيل بتركيز أنهما ملتصقتان. فإذا نجح في ذلك أصبح من الصعب جدًّا إبعاد اليدين إحداهما عن الأخرى مهما بذل الطبيب من قوة لابعادهما.

وفي تجربة الكرسي : انظر طرق التنويم .

طرق التنويم: بعد أن يدخل المريض إلى الغرفة المعدة للتنويم يتمدد بوضع مريح للجسم ثم يطلب المنوم أن يركز نظره إلى نقطة معينة وبعد تثبيت النظر في المكان الذي حدد له. يبدأ المنوم بالعد بهدوء وبصوت منخفض وبالإيحاء إلى المريض بأنه يشعر بحرقة في العين وثقل في الأجفان يتزايد أكثر وأكثر ، وأنه يرى غشاوة أمام عينيه وتنطبق أجفانه لازدياد الثقل فيهما، بعدها يوحي إليه بأنه يشعر بارتخاء في جميع الجسم، وأنه يحس بحاجة إلى النوم، وإذا لم يكن المريض قد أغلق عينيه يبادر المنوم إلى إغلاقهما بيديه ويبقي أصابعه فوقهما مدة من الزمن لتبدأ الإيحاءات تلعب دورها الرئيسي. لذلك ينتقي الكلمات التي تهيىء لتخيلات المريض إتصالات بمختلف الاتجاهات وبازدياد هذه الاتصالات تزداد فعالية الايحاء.

طريقة الكرسي:

يحضر كرسي له مسند عال للظهر، ويطلب من المريض أن يقف خلف مسند الكرسي ويضع يديه فوق المسند على أن يتجه الإبهامان إلى الوراء، ثم يطلب من المنوم أن يتخيل بتركيز أن الكرسي يرتفع على رجليه الخلفيتين، فإذا نجح المنوم بتركيز تخيلاته يبدأ الكرسي بالارتفاع فعلاً، ومهما حاول المنوم إيقاف الكرسي عن الارتفاع بضغطه فوق المسند، فانه يعجز عن إيقافه وإعادته إلى وضعه السابق فوق الأرض.

الطريقة الجثمانية: وهذه الطريقة تشمل جميع المسالك التي تمارس لجلب النوم المغناطيسي عن طريق الجسم كالانطباعات السمعية مثل الضوضاء أو نقرات الساعة أو إسالة الماء من الحنفية أو الموسيقى والرقص والتهليل بنغمة رتيبة مستساغة، كما تفعل الأم لطفلها لحمله على النوم ، حيث تأثير رتابة الصوت والنغمة ؛ لأن الإنسان في حالة اليقظة يتعرض لإثارات صوتية متنوعة النغمة تثير انتباهه، في حين أن الرتابة المستمرة في النغمة تبعث إلى النوم ولا تثير الانتباه.

طريقة التجزئة: تستعمل هذه الطريقة في الحالات التي لا يوصل بها إلى مرحلة السبات مباشرة وفيها ينوم المريض إلى درجة سطحية بالإيحاء، ثم يوقظ ويسأل عما شعر به أثناء نومه السطحي لمعرفة الإيحاءات الأكثر فعالية، فإذا أجاب أنه مثلاً شعر بارتخاء وتعب في جسمه نوّم مرة أخرى ، ثم يوقظ من جديد ، وهكذا تكرر العملية إلى أن يصل المريض إلى درجة السبات المطلوبة.

زمن التنويم : يجمع علماء النفس المختصين بالتنويم المغناطيسي على أن حالات النوم ومدتها تتصل بكيفية سير العملية ومراحل العمق فيها، لذلك قسموا التنوم المغناطيسي إلى ثلاث حالات:

-١- الإغفاءة البسيطة التي لا تزيد عن ١٥ إلى ٢٠ دقيقة حيث ترتخي العضلات إرتخاءً تامًا فلا يتمكن المريض من تحريك عينيه أو جسمه ولكنها كافية لمعالجة بعض الأمور البسيطة في عدة جلسات.

-٢- يزداد النوم عمقًا أكثر من الحالة الأولى ويوحى إلى المريض أن يستمر نومه إلى نصف ساعة أو ساعة، وبهذه تعالج بعض الأمراض المتوسطة.

-٣- النوم العميق الطويل الأمد الذي يوحى إلى المريض النائم بأن يواصل نومه عدة ساعات أو طيلة أيام بلياليها، وأن لا يستيقظ من نومه إلا لقضاء حاجته من تناول طعام وإفراغ السبيلين ثم يعود إلى النوم، وقد تستغرق مثل هذه الجلسات شهور حسب فاعليتها وتحسن المريض وتقدمه نحو الشفاء التام.

التقنية الحديثة للعلاج بالتنويم: يستخدم المعالج بالتنويم عدة وسائل في علاجه،

والتي منها على سبيل المثال سؤال المريض بأن يركز نظره على شيء ما أمامه، وأن يسترخي تدريجيًا حتى يصل إلى مرحلة يكون فيها غير واعٍ لما يدور حوله بدرجة كافية.

ويشترط للعلاج بالتنويم أن يكون المريض متفاعلاً ومستعداً للتعاون مع المعالج، ورغم ذلك فإن هناك ٥ - ١٠٪ من الناس لا يمكن تنويمهم مهما بلغت مهارة المعالج ودرجة تعاون المريض معه، في حين تختلف درجة القابلية للإيحاء عند الـ ٩٠٪ الآخرين. كما أنه يمكن أيضاً للمريض نفسه بعد فترة من التدريب أن يقوم بتنويم نفسه.

وتختلف طرق التنويم بحسب الغاية التي من أجلها يُنوّم الإنسان أو الوسيط. فقد يكون المنوم مشعوذاً أو طبيباً أو باحثاً أو هاوياً، فيكون الهدف أحياناً هو خداع الناس أو تسليتهم أو يكون طبيباً ، بحيث يستخدم التنويم لعلاج بعض الحالات النفسية وقد يكون الهدف إجراء بعض التجارب والبحوث أو يكون مجرد هواية لمحاولة استشفاف الغيب.

ومهما يكن الهدف من التنويم فإنه يجب أن يتم في مكان هادئ ونور خافت، بعيداً عن اللون الأحمر والألوان الزاهية البرّاقة، كما يجب أن يستلقي الوسيط على مقعد وثير بطريقة مريحة، وأن يحل رابطة العنق والأحزمة الضاغطة وينزع الأحذية الضيقة ، ثم يجب أن يعرف الوسيط الهدف من النوم، وأن لا خطر من التنويم المغناطيسي على النائم، كما يطلب منه عدم المقاومة وأن يكون إيجابياً خلال مراحل النوم ، ثم يبدأ المنوّم بالإيحاء النفسي، معتمداً في ذلك على استغلال بعض الأشياء التي تحدث طبيعياً في جسد الإنسان ونوضح ذلك على النحو التالي:

في البداية يطلب المنوّم من الوسيط أن يجلس ويداه مفتوحتان على ركبتيه، بحيث يكون باطن الكف إلى أعلى، فيوهمه بأن أصابعه سوف تنقبض بأثير قوة التيار المغناطيسي الذي يوجهه المنوّم، وبعد لحظات يشعر الوسيط بأن أصابعه فعلاً تبدأ بالانقباض، وهذا الشعور طبيعي ؛ لأن أي إنسان إذا ما أرخى عضلات يده فإنه سوف يجد أن أصابعه تنقبض تلقائيًا، فإذا أحس الوسيط أن أصابعه قد بدأت تنقبض، توهّم أن هذا الانقباض نتج فعلاً بتأثير من المنوّم، ثم بعد ذلك يوهمه المنوّم بأن يديه كما انقبضت بفعل التأثير المغناطيسي سوف تنقلب تلقائيًا بحيث يصبح باطن اليد إلى أسفل بعد أن كان إلى أعلى، وفعلاً بعد أن تنقبض الأصابع تدور اليد كما أشار المنوّم، وهذا أيضاً أمر طبيعي، ويمكن لأي إنسان أن يجرب ذلك بنفسه، فإذا شعر هذا الوسيط والذي غالباً ما

يكون إنساناً بسيطاً أو مثقفاً طيب القلب يصدق كل ما يقال له، فإن ينقاد انقياداً أعمى إلى المنوِّم فتزداد ثقته به وبكلامه وبطاقته المغناطيسية، وبعدها يتحول المنوِّم بالإيحاء إلى عيون الوسيط بعد أن يضع أمامه كرة صغيرة لامعة ويطلب منه أن يحدق فيها ولا يلتفت لسواها، فيوحي إليه بأن أجفانه سوف تصبح ثقيلة وتأخذ بالانغلاق رويداً رويداً، وأن محاولة فتحها أصبح أمراً صعباً، وأن عليه الاستسلام وإغلاقها كي لا يتعب، والحيلة الكامنة هنا هو أن المنوِّم يضع الكرة اللامعة على مسافة قريبة جداً من عيني الوسيط وفوق مستوى النظر، وهذه الوضعية يتوخاها المنوِّم لهدفين:

الهدف الأول: هو جعل عضلات عدسة العين الشعرية (Ciliary Bodies) تعمل بكامل طاقتها وقدرتها لتركيز الصورة على شبكة العين (Retina) وهذا يؤدي لشعور العين بالتعب، كما أن وضع الكرة اللامعة فوق مستوى العين يجبر عضلات الجفن الأعلى على الانقباض بصورة أشد من الحالة العادية وهذا ما يجعلها تتعب.

أما الهدف الثاني: فيكمن في بريق الكرة إذ أن التحديق في جسم لامع يخفف من نشاط وحيوية الإنسان ويعزله عما يدور حوله من أمور. فإذا تعبت العين وقل النشاط والحيوية وأخذ يشعر بلحظات انسلاخ من المحيط الموجود فيه، ازدادت ثقته وقناعته بكلام المنوِّم إلى حد كبير بحيث لا يعود يشك في أية كلمة يسمعها منه. فإذا وصل المنوِّم إلى هذا الحد، أوحى إليه بأن الأصوات حوله بدأت تخف وأن لا صوت يسمع سوى صوت المنوِّم وبأن شعوراً جارفاً بالنوم بدأ ينتابه ولا فائدة من مقاومته وأن عليه الاستسلام ؛ لأن النوم فيه راحة له ، ثم يقول له بعدها بأن أنفاسه قد أصبحت طويلة وبأن جسده أصبح خفيفاً جدًا وهكذا يستمر المنوِّم بالإيحاء عن طريق استغلال أشياء حقيقة تحصل في جسد النائم حتى تحصل الحالة التي نسميها النوم المغناطيسي.

وحينما يكون المريض تحت تأثير التنويم سواءً بمساعدة عقار مثل أميتال الصوديوم أو بدون استخدام العقاقير فإن المعالج يتركه يتحدث كيف يشاء، ثم يستخدم ذلك في العلاج لاحقاً.

وتتصف الحالة التي تنتاب المريض أثناء العلاج بالتنويم بالتغيرات التالية:

١- انعدام روح المبادرة وانتظار المريض لأوامر معالجه.

٢- انعدام الاستجابة للمؤثرات الخارجية سوى ما يوجهه إليه المعالج.

٣- ازدياد القابلية للإيحاء.

٤- ضعف ارتباط المريض بالواقع من حوله.

٥- شعور المريض ببعض التخيلات الغريبة كشعوره بأنه موجود في زمان ومكان غير الزمان والمكان الذين يحياهما.

٦- نسيان المريض لما حدث أثناء جلسة العلاج في بعض الأحيان خصوصاً عند ذوي الشخصيات القابلة للإيحاء بشكل كبير عندما يأمرهم المعالج بذلك.

ولعل بعض طلبة العلم يتحرج فيما يتعلق بحكم مثل هذه الطريقة العلاجية، حيث أن المسلم مأمور بتجنب كل ما يؤثر على وعيه وإدراكه إلا ما دعت إليه الضرورة كالبنج في العمليات الجراحية حتى لا يشعر المريض بالألم.

وفي الحقيقة أن الألم النفسي الذي يعاني منه المرضى النفسيون لا يقل في بعض الأحيان عن الألم العضوي بل قد يفوقه.

ورغم عدم انتشار هذا اللون من العلاج في العصر الحديث بشكل كبير، إلا أنه ما زال يستخدم في بعض المراكز العلاجية.

وفي نظري أنه يمكن الاستفادة من هذا اللون من العلاج في مجتمعاتنا الإسلامية وتسخير ذلك أيضاً في تقوية الجانب الروحي والنفسي معاً لدى المريض.

ومما يجدر ذكره أن بعض المراجع الغربية تعتبر بعض الشعائر التعبدية عند المسلمين هي نوع من العلاج بالتنويم، وذلك لأن المسلم يتجه بمشاعره أثناء العبادة باتجاه واحد فيقلل ذلك من تأثير المثيرات الخارجية الأخرى عليه.

ورغم الإيمان بصحة تفسير أولئك العلماء بأن المسلم يتجه بمشاعره باتجاه واحد – هذا إذا كان خاشعاً – إلا أن الاستنتاج الذي بَنوه على ذلك وهو أن ذلك نوع من العلاج بالتنويم إنما جاء بسبب فراغ أرواح كثير من أولئك العلماء من حقيقة الإيمان بالله وعدم تذوقهم للذة الطاعة وارتباط الدين في حس الكثير منهم بالوهم والخيالات، وإلا فالواقع يشهد بغير ذلك. كما أنه ربما يكون قصد بعضهم تجريد الدين من أي أثر علاجي فعّال بسبب آثاره الروحية، وربط الناس بالآثار والقوى النفسية، وجعل الدين مجرد وسيلة نفسية يمكن الاستغناء عنه بغيره.

فوائد التنويم المغناطيسي:

- يستخدم التنويم المغناطيسي لمعالجة بعض أمراض القلب الوظيفية باعتبارها من الأمراض النفسية.

- كذلك معاجلة أمراض المعدة والأمعاء التي لها مساس بالمنشأ النفسي.

- ومعالجة بعض أمراض النساء والأمراض الجنسية.

- بالإضافة إلى معالجة الشكل والانكماش في العضلات والارتعاشات والهوس واضطرابات النطق .

- والتبول في الليل . - والأحلام المزعجة والكوابيس .

- والربو والحساسية . - وجميع الأوجاع التي ترافقها تهيجات عصبية.

- يعتقد بعض الأطباء بأن تخفيف الألم أو إزالته له علاقة بسرعة الشفاء من الأمراض. فإذا ما كان الألم معرقلاً لعملية الشفاء فإن إزالته بالتنويم المغناطيسي تساعد على الإسراع بالشفاء.

والحقيقة هي أن التجربة تثبت ذلك بما لا حاجة معه إلى تأييد البعض أو رفضهم. فعندما يكون المصاب بالتهاب المفاصل، مثلاً، في حالة ألم شديد لا بد وأن يستلق في الفراش أو على الكرسي بلا حركة لأن الحركة تؤدي إلى الألم. وعدم الحركة سيؤدي إلى ضمور العضلات مما يجعل حركة المريض وأداءه التمارين المساعدة وكل النشاطات الأخرى أصعب ، وهو ما يجعل شفاءه أبطأ، وهكذا.

- وعندما يكون الإنسان واقعاً تحت الشد العصبي فإن جسمه يضخ كميات كبيرة من الكيماويات ويضمنها النورايبنيفرين وهرمون الأدرينوكورتيكوتروفك، وهذان يقللان من عمل الأندورفينات. وقد يكون هذا هو السبب وراء شعور الإنسان الواقع تحت الشد والضغط العصبي بالألم أكثر من غيره.

- وفي التخدير، يعتبر التنويم المغناطيسي وسيلة فعالة عند إجراء العمليات الجراحية، أو عند إجراء مختلف أعمال طبيب الأسنان للكثير من البشر. وقد حصل بعض الأطباء على نتائج مذهلة حقًا في هذا المجال. واستطاع الدكتور الإسكتلندي « جيمس أسديل »

إجراء ما بين ٣,٠٠٠ و ٤,٠٠٠ عملية جراحية ضمنها عمليات قطع الأطراف والاستئصال بدون إستعمال التخدير العادي، وإنما بإستعمال التنويم المغناطيسي فقط. وفي إحدى هذه العمليات تم استئصال ورماً وزنه حوالي ٤٥ كغم. وقد كانت نسبة الوفيات عند هذا الجراح الذي كان يعمل في الهند حوالي ٥٪ إلى ١٠٪ في حين كانت نسبة الوفيات لنفس العمليات في أوروبا حوالي ٥٠٪ !! .

- وبالإضافة إلى فائدة التنويم المغناطيسي عند المعالج الخبير، يمكن للمريض نفسه أن يستفيد منه بإجرائه بنفسه. إلا أنه من الضروري هنا أن يكون المريض محمياً من احتمالات تغطية الألم الذي هو أحد الأعراض المشيرة إلى المرض ، والذي إن تم إسكات أعراضه قد يتطور نحو الأسوأ دون الالتفات إلى ذلك وتصبح النتيجة عكسية.

جراحة بالتنويم المغناطيسي بدلا من المخدر:

قدم أحد البرامج التلفزيونية في بريطانيا نقلاً حيًّا لأول عملية جراحية تجرى بالتنويم المغناطيسي بدلاً من المخدر. وذكرت صحيفة ذا (اندينيدنت) أن المستشار الجراحي في مستشفى (برينسيس رويال) البريطاني (طوم هينيغان)، قام بفتح شق في أسفل بطن المريض لمعالجة فتاق يعاني منه. وقام المتخصص بالتنويم المغناطيسي جون باتلر بوضع المريض في حالة من « الاسترخاء العميق » لكي يكتم الألم لدى المريض. وأضافت الصحيفة أنه تم بث العملية على محطة مور ٤، وهي القناة الرابعة الرقمية، كجزء من تحقيق عن دور التنويم المغناطيسي في العناية الصحية. وقالت الصحيفة : إن التنويم المغناطيسي يستخدم في بلجيكا وفي أجزاء أخرى من أوروبا. وأضافت أن الجراح الأيرلندي جاك غيبسون قام بأكثر من ٤ آلاف إجراء تحت التنويم المغناطيسي بين الخمسينيات والستينيات من القرن الماضي، بينها جراحات تجميل وبتر أعضاء

استخدامات العلاج بالتنويم: يسعى المعالج بالتنويم إلى إظهار بعض الذكريات من اللا وعي لدى المريض أو أن ييسر له البوح ببعض أفكاره وانفعالاته المزعجة أو غير المقبولة التي لا يستطيع الحديث عنها صراحة في حالته الطبيعية. ورغم أن العلاج بالتنويم قد أخذ في الانحسار تدريجياً مع تطور وسائل العلاج النفسية الأخرى في العصر الحديث إلا أنه قد حقق في السابق درجات مختلفة من النجاح في علاج مجموعة من الأمراض

مثل:

١- السمنة. ٢- إدمان الكحول والمخدرات والنيكوتين.

٣- تم استخدامه في التخدير قبل العمليات الجراحية في القرن الماضي، لكنه نظراً لاكتشاف عقاقير التخدير فإنه لم يعد يستخدم في الوقت الحاضر.

٤- الآلام المزمنة. ٥- الربو.

٦- الثآليل. ٧- الحكة.

٨- حبسة الكلام.

٩- علاج أمراض النساء: قد ينتاب المرأة اضطراب في دورة المحيض فتطول فترة حدوثه، ويكون مصحوب بآلام عنيفة، بينما تبدو هذه الأوجاع كمرض عضوي، وعادة ما تكون تحت متاعب وظيفية كعدم رغبة المرأة في ممارسة الاتصال الجنسي مع زوجها فتنعكس هذه الرغبة على عرض جسماني يتمثل بازدياد النزف والألم وطول فترة الحيض.وقد تصاب المرأة بتوقف كلي في الحيض بسبب نفسي أساسه الرغبة في التشبه بالرجال.

١٠- يستخدم في معالجة بعض أمراض القلب والوظيفة: باعتباره من الحركات اللا إرادية.

١١- علاج الأمراض الجنسية: مثل العنة والبرود الجنسي والانحرافات الجنسية والشذوذ والمعاشرة الغير طبيعية .

١٢- علاج المعدة والأمعاء.

وليس من المناسب استخدام هذه التقنية العلاجية لعلاج ذوي الشخصيات الوسواسية، وكذلك الشخصيات الشكاكة المرتابة نظراً لانعدام ثقتهم بمن حولهم بمن فيهم المعالج نفسه.

ويشكل عام فهذا النوع من العلاج نادر الاستخدام نظراً لاختلاف الآراء حوله ووجود تقنيات علاجية جديدة متميزة إضافة إلى أن ممارسته تستغرق وقتاً طويلاً.

أسئلة في التنويم المغناطيسي الإيحائي

ما هو التنويم المغناطيسي ؟

التنويم المغناطيسي يستخدم الطاقات الكبيرة للعقل الباطن لإحداث نقلة .

وتجربة التنويم شعور مريح واسترخاء وليست مرحلة نوم عميق ، ولكن يكون الشخص في مرحلة نشوة يسمع الأصوات ويشم الروائح ويدرك التحركات ويتحكم بتصرفاته .

فالتنويم ليس نومًا بل حالة استرخاء تامة يكون فيها التركيز على الداخل .

ما هو شعوري أثناء التنويم؟

أغلب الناس يجد مرحله النشوة ممتعة وهادئة ، وفي كثير من الأحيان تسمعه بعد الجلسة يقول : يا سلام لقد شعرت بالهدوء ولا أريد أن أرجع للحالة الطبيعية بهذه السرعة ، وأحيانا تمر عليك أربعون دقيقة كأنها عشره دقائق .

عادة ما يصاحبك إحساس سعيد بارتخاء جسماني، لكن رغم ذلك يظل عقلك واعيا تمامًا لكل ما يحدث. وقد يحدث إحساس خاطئ بالوقت ، فقد تمر عليك أربعون دقيقة وكأنها عشرة دقائق فقط. وقد لا يتعدى شعورك الإحساس بالاسترخاء في كرسي مريح مع كتاب شيق، وهناك بعض القدرات التي تتحسن أثناء التنويم، مثل التذكر التخيل، التأثر

ماذا يمكن أن نحقق بالتنويم؟

١- بلوغ مرحلة الصفاء والخيال والحرية من حواجز العقل الواعي الناقد .

٢- برمجة العقل الباطن لمقاومة مرض موجود أو أمراض .

٣- حسم بعض الصراعات الداخلية النفسية .

٤- برمجه الجسد على التكيف مع الآلام الطارئة .

٥- برمجة العقل الباطن على الاسترخاء والهدوء والشعور بالسلام الداخلي .

٦- التغلب على العصب والعصبية .

٧- مواجهه أنواع المخاوف .

٨- البرمجة على السعادة والتخلص من الاكتئاب والضيقة المستمرة .

٩- التخلص من الوساوس التسلطية والأفعال القهرية .

١٠- برمجه العقل الباطن على الأهداف الاستراتيجية .

وغير ذلك الكثير .

- هل كل شخص قابل للتنويم؟

نعم ، كل شخص قابل للتنويم والاستثناءات الثلاثة هي :

- شخص لا يرغب .
- شخص بمعدل ذكاء منخفض للغاية .
- شخص يعانى من مرض نفسي شديد .

- هل هناك خطورة في التنويم ؟

لا خطورة مطلقا من التنويم

- هل سأفقد الوعي أثناء التنويم؟

لا يحدث ذلك، فهل سبق لك أن فقدت الوعي عندما تسترخي في كرسى مريح وتتمتع بفيلم جذاب أو كتاب شيق .

- هل سأكشف أسراري دون إرادتي أثناء التنويم؟

لا .

- هل ممكن أن أفعل شيئا لا أريده أثناء التنويم ؟

لا يمكن إجبارك على عمل أي شيء دون إرادتك أثناء التنويم ويكفي برهانًا . لكلامنا أننا نحققه من خلال الإنترنت، بحيث نؤكد أن هذه الحالة لا تنبع إلا في داخل كل واحد منا وليس للمعالج أي دور أكثر من الإرشاد .

- هل ممكن أن أتوقف عن التدخين بمساعدة العلاج بالتنويم؟

القاعدة الذهبية هي « كل التقويم عبارة عن تقويم ذاتي » بمعنى أنه إذا كان لديك الرغبة الصادقة والعزيمة الجادة فإن نسبة نجاح العلاج بالتنويم تكون حوالي ١٠٠ ٪ .

- ما هي استخدامات التنويم؟

١ - يساعدك على الاسترخاء التام مما يساعد على استعادة نشاطك .

٢- تحسين قدرتك على التذكر والتعلم .

٣- التغلب على المخاوف Phobia.

٤- التخسيس . ٥- التوقف عن التدخين .

٦- علاج للتوتر الزائد والقلق . ٧- زيادة الثقة بالنفس .

٨- علاج أغلب الحالات النفسية علاجا قطعيًا وليس مؤقتًا .

٩- المساعدة في رفع درجة مقاومة الجسم للأمراض العضوية وعلاج .

الآلام المزمنة والصداع المزمن مما يؤدي إلى سرعة الشفاء .

- كيف أختار من يعالجني بالتنويم؟

ليس هناك طريقة محددة لاختيار من يعالجك ولكن هناك عدة رسائل تساعدك على حسن الاختيار مثل استشارة طبيبك الخاص ليدلك على أفضل من يمارس التنويم .

والقاعدة الذهبية هي أن تثق بانطباعك عند التقائك بالمعالج وأن تسأل نفسك هل أحس بالقيود والاحترام من جانبه؟ هل استمع إليَّ جيدًا؟ هل يبدو جدير بالثقة والاحترام ؟

والمعالج الجيد لا يرفض حضور أحد أقاربك أو أصدقائك المقربين للجلسة معك، كما يجب عليه أن يعلمك كيف تصل لحالة الألفا بنفسك .

- ما هو المقصود بالتنويم الذاتي؟

هو إيصال الشخص لدرجة الألفا بنفسه ، وممكن استخدامه بواسطة أي فرد في أي مكان وفى أي زمان .

- **ما هي خطوات التنويم الذاتي؟**

- يتم ذلك على ثلاث مراحل :

١- الإعداد . ٢- إحداث التنويم .

٣- الاستماع للاقتراحات .

١- الإعداد :

وذلك بأن تستلقي على كرسي مريح أو سرير، ويساعد على الاسترخاء أن تفك كل

ملابس ضيقة أو ساعة اليد وأن تخلع نظارتك مثلا، وتتجنب كل ما يمكن أن يشتت ذهنك أو تركيزك كجرس منبه أو تليفون، أو أن تكون جوعانا، أو عطشانا مثلا ..

٢- إحداث التنويم: كما سبق

٣- الاستماع للاقتراحات (الإيحاء الإيجابي)

سواء الاقتراحات التي سجلتها لنفسك أو كانت مجهزة لك من طبيبك المعالج .

ما هي القواعد العامة للاقتراحات (الإيحاء الإيجابي)؟

كن إيجابيا : لا تقل: سوف أمضى مع أسرتي وأولادي ٣-٥ ساعات يوميًا .

قل: أنا أمضى مع أسرتي وأولادي ٣-٥ ساعات يوميًا .

كن محددا لا تقل : أنا أمضى مع أسرتي وقت أطول كل يوم نود التأكيد على أن الإيحاء الإيجابي هو مفتاح الشفاء وهو في صورة بسيطة ، كيف ترى نفسك بالصورة التي ترغبها وكيف تتجاوز السلبيات التي حولك أو بصورة أخرى كيف تتعامل مع المشكلة بكافة ظروفها .

- كيف تخفف الألم؟

يختلف الإحساس بالألم من شخص لآخر ، وكذا تختلف طريقة تعامله مع هذا الألم واستجابتك له، ومما لا شك فيه أن تعاملك مع الألم يؤثر على مدى إحساسك بالألم . فالجزع الشديد من الألم سوف يؤدي غالبًا إلى زيادة الإحساس بالألم والتوتر .

وهناك عدة طرق لمعالجة الآلام مثل :

١- الاسترخاء : وهو مفيد جدًا لكثير من الناس، وتعتمد فكرته على أن الألم يؤدي إلى التوتر والقلق وكلاهما يؤدى إلى تغيرات لا إرادية في الجسم مثل سرعة النبض والتنفس وشد عضلات الجسم وارتفاع ضغط الدم... إلخ والشيء الوحيد الذي نستطيع التحكم فيه هو التنفس .

فلو أنك تتنفس ببطء وعمق فمن الممكن أن تعكس الدورة. والشيء الآخر هو أن إحساسك بالقدرة على التحكم في نفسك وتوترك لا شك سوف يجعل إحساسك وتحكمك بالألم أفضل كثيرًا وقد سبق وشرحنا ذلك في مرحلة ما قبل التقدم في التقويم

الذاتي .

٢ـ التخيل : فمن الممكن إضافة ذلك للاسترخاء وأن تتخيل نفسك في مكان تحس أنه مريح لك، قد يكون كرسي مريح في حديقة مليئة بالزهور مثلاً ، ويجب أن تحاول أن تتخيل كل التفاصيل مثل الألوان، الزهور، الشجر ، السماء، الأصوات، مثل صوت العصافير وكذا رائحة الزهور .

٣ـ العلاج بالإيحاء : وهو الاسترخاء العميق والوصول لحالة الألفا، حيث يكون التواصل فيما بين العقل الباطن والواعي في أحسن صورة، وتكون الافتراضات الإيجابية أكثر تفصيلاً. ويمكن أن توفر لك شرائط الاسترخاء سواء العامة أو الخاصة بكل شخص حسب متطلباته ....

ـ هل من الممكن تحسين علاقاتنا بالآخرين عن طريق العلاج بالإيحاء ؟

نعم، من الممكن تحسين كافة أنواع العلاقات سواء كانت عاطفية أو عائلية أو مهنية . فتصرفات الأشخاص معك إنما تتأثر لحد كبير بشخصيتك ونظرتك لنفسك وتقييمك لها، وتقييمك للمشاكل، وترتيب أهميتها. ومن خلال تواصل العقل الباطن والواعي يمكن ترتيب تلك الأفكار بصورة أفضل والتغلب على أي مخاوف أو آثار لتجارب قديمة تؤثر في علاقتك بالآخرين .

هل يساعد العلاج بالإيحاء في تحسين مستواك الرياضي؟

مما لا شك فيه أن الرياضي المتميز عادة ما يكون ذكيًا وواثقًا من نفسه والعلاج بالإيحاء كما أنه يحسن صورتك الذاتية وثقتك بنفسك أو يتغلب على أي مخاوف خاصة تعوق تميزك الرياضي. أيضا باستخدام أسلوب أو تقنية معينة في العلاج بالإيحاء تمكن الرياضي من ممارسة الرياضة في عقله وتؤدى إلى تحسن ملحوظ في الأداء أحيانا أكثر مما تؤديه الممارسة الرياضية العضلية .

ماذا يجب لإجراء التنويم المغناطيسي؟

١ - أماكن إعادة التجربة.

٢- أن يكون المنوم كفؤًا لهذا العمل ونزيها في أخلاقه .

٣- عدم الإقدام على التراسل العقلي بين الطبيب والمنوم.

٤- أنه لو تحدث الطبيب بغرفة عند النائم ووصفها فيشعر النائم إذا صحا بأن الغرفة التي حكى عنها الطبيب هي حقيقية قد رآها.

ما هو مكان التنويم المغناطيسي:

يجب أن يكون بعيدًا عن الضوضاء والصخب، وفي غرفة متناسبة مع متطلبات التنويم، ذات ستائر داكنة تحجب النور في النهار وأن تضاء هذه الغرفة بمصابيح ملونة زرقاء أو حمراء.

*****

المراجع

كتاب (العلاج النفسي والعلاج بالقرآن – رؤية طبية نفسية شرعية) للدكتور/ طارق بن علي الحبيب.

التنويم المغناطيسي(جوزيف هاريمان).

التنويم المغناطيسي(وجيه أسعد).

التنويم المغناطيسي: بين الادعاءات والتطبيقات- أكمل عبد الحكيم.

جريدة الاتحاد الإماراتية الخميس: ٠٧ . ٠٧ . ٢٠٠٥.

المنتدى العربي الموحد.

محاورات المصريين.

موقع فيدبو دوت نت.

نجوم نت.

التداوي بالإيحاء الروحي.

جريدة المدى –التنويم المغناطيسي حقيقة علمية بعيدة عن الدجل –جلال حسن .

*****



الفصل الحادي عشر

العلاج بالإبر الصينية

الوخز بالإبر Acupuncture

هو إحدى الطرق في العلاج الصيني التقليدي. يستعمل لتخفيف الآلام وبعض الأمراض المتنوعة بإدخال الإبر في مناطق معينة في الجسم.وكانت نشأته في الصين لأكثر من ٥٠٠ عاماً مضت.

ويعتمد علاج الوخز بالإبر الصينية على أن الكائنات الحية يوجد لديها طاقة حيوية تسمى (Qi) والتي تدور في خطوط الطاقة غير المرئية التي توجد بالجسم ويصل عددها إلى (١٢) وتُعرف باسم (Meridians). وكل خط من هذه الخطوط يتصل بالمنظمة المختلفة للأعضاء، وعد توازن تدفق الطاقة الحيوية (Qi) خلال خط واحد يؤدي إلى بداية المرض.

تقول الفلسفة الصينية أن الوخر بالإبر يؤثر على قوة الحياة لدى الفرد وقنوات الطاقة التي تدور في الجسد، ويوجد في جسم الإنسان ما يزيد على ١,٠٠٠ نقطة للوخز بالإبر. يقوم الواخز بإدخال الإبرة في مناطق القنوات والأماكن المؤلمة في الجسد. ويعتمد العلاج بالوخز بالإبر الصينية على نظرية قوة تشي (qi) التي تنشط الحياة ؛ لأنه بدون قوة (تشي) لا توجد حياة لأن هذه القوة تتدفق في أجسامنا حتى في الطبيعة ... فإن وجودها يقوي الرياح وتدفق الماء .وتتكون من قوتين متضادتين هما قوة البرد وقوة الرطوبة اللتين يظهران في أجسامنا مع قوة الحياة التي يصاحبها الحرارة والجفاف . وهذه القوة تنطلق في أجسامنا من نقاط عبر قنوات غير مرئية يطلق عليها دوائر الخطوط الطولية التي تعبر الجسم عبر ١٤ممرًا طوليًا وتتجمع هذه الممرات في الأعضاء الداخلية .

وأي انغلاق بها في أي جزء من الجسم يسبب عدم التوازن الذي يولد المرض.

لهذا فإن الوخز بالإبر الصينية فوق النقاط على سطح هذه الممرات الطولية يثير عودة تدفق قوة (تشي)في هذه الخطوط؛ وهذه النظرية الصينية تعد نظرة فلسفية ليس لها أي سند علمي حتى الآن. ولا يمكن قياس قوة تشي .

وفى عام ١٩٩٧، تم إعادة تصنيف الإبر الصينية من « إبر معملية » ما زالت خاضعة للتجارب إلى « أداة طبية » بواسطة الولايات المتحدة الأمريكية - منظمة الغذاء والدواء.

وفي نفس العام أصدرت المؤسسة القومية للصحة " بيان بالموافقة الجماعية على الإقرار بصلاحية الوخز بالإبر كعلاج للعديد من الحالات الصحية مثل آلام ما بعد الجراحات، والمعروف عنها أنها من أفضل طرق العلاج البديل (الطب البديل).

*** كيف يعمل الوخز بالإبر الصينية؟**

- توجد العديد من النظريات حول كيفية استخدام الوخز بالإبر ومنها:
- الوخز بالإبر الذي يحفز إفراز مادة إندورفينز (Endorphins) المخففة للألم.
- الوخز بالإبر الذي يؤثر على إفراز (Neurotransmitters)، وهي المواد التي تنقل إشارات الأعصاب من وإلى المخ.
- الوخز بالإبر الذي يؤثر على الجهاز العصبي.
- الوخز بالإبر الذي يحفز الدورة الدموية.
- الوخز بالإبر الذي يؤثر على التيار الكهربائي بالجسم.

الحالات التي تم علاجها بالوخز بالإبر:

١ـ الصداع النصفي.

الوخز بالإبر لصداع أخف: توصل باحثون ألمان إلى أن الوخز بالإبر يعد علاجًا فعالا للمرضى الذين يعانون من الصداع الناتج عن التوتر.

ويتضمن هذا العلاج الصيني الذي خف استخدامه كثيرًا ، غرس إبر رفيعة للغاية في الجلد في أماكن معينة بالجسم معدلات الصداع إلى النصف تقريبا في دراسة أجريت على ٢٧٠ شخصا.

وقال الدكتور فولفغانغ فيدنهامر، من مركز بحوث الطب التكميلي في جامعة تكنيش في ميونخ، في تقرير نشر في المجلة الطبية البريطانية « استفادت نسبة مهمة من المرضى المصابين بالصداع الناتج عن التوتر من الوخز بالإبر ». وأضاف « الاستجابة للوخز كانت جيدة واستمر التحسن لعدة أشهر بعد استكمال العلاج ».

وتبين أيضا أن الوخز بالإبر وهو أحد أشهر العلاجات التكميلية يساعد على تخفيف الغثيان والتوتر والآم المفاصل في الركبة وآلام الحوض أثناء الحمل.

الوخز بالإبر خدمة طبية جديدة يقدمها المركز القومي للبحوث بالدقي للأسرة المصرية من خلال عيادة الإبر الصينية التي افتتحها أخيرا الدكتور هاني الناظر رئيس المركز.. والتي تعد إحدي أنشطة قسم بحوث وتطبيقات الطب التكميلي بالمركز، وهو الأول من نوعه على مستوي الجامعات والمراكز البحثية المصرية ويضم نخبة من الأطباء المؤهلين في ممارسة الطب التكميلي سواء بالإبر الصينية أو باستخدام الأعشاب والنباتات الطبية وغيرها..

تقول د.نجوى حسن رئيس القسم أن العلاج بالوخز بالإبر يعتمد على مبادئ الطب التقليدي الصيني التي تؤكد أن صحة الإنسان تعتمد على توازن تدفق الطاقة في مساراتها الرئيسية في الجسم وبالوخز يتم استثارة نقاط محددة ومعروفة لتسهيل هذا التدفق، ولإفراز مواد طبيعية مسكنة للآلام، ومهدئة في نفس الوقت تعرف باسم إندورفيينز..

وتضيف د.نجوى أن الإبر الصينية هي إحدى وسائل الطب التكميلي المعترف بها عالميا، وينتشر استخدامها في أوروبا وأمريكا، حتى أن منظمةwho اعترفت بها كوسيلة علاجية تمهيدًا لجعلها من الخدمات العلاجية الأساسية.(المستقبل - السبت ٣٠ تموز ٢٠٠٥ - العدد ١٩٩٣ - الصفحة الأخيرة) .

وتشير الدكتورة همت علام بقسم بحوث وتطبيقات الطب التكميلي بالمركز إلى أن هناك إقبالا ملحوظا على عيادة الإبر الصينية من الرجال والنساء بعد نجاحها في علاج العديد من الحالات المرضية مثل الصداع، آلام الظهر والمفاصل، الربو والحساسية، ارتفاع ضغط الدم، اضطرابات مرض السكر ومضاعفاته. كما أثبتت الإبر الصينية فعالية في علاج التبول اللاإرادي خاصة في الأطفال. بالإضافة إلى نجاح الوخز بالإبر في علاج حالات الإدمان، والإقلاع عن التدخين. (د.علاء الدين عثمان المركز القومي للبحوث)

٢ـ الإبر الصينية وعلاج السمنة: يعود استخدام الإبر الصينية إلى آلاف السنين وما زالت تستخدم في الصين بالذات في علاج الكثير من الأمراض .وتعتبر الإبر الصينية إحدى الوسائل الأساسية في العلاج في الطب الصيني.

وكيفية عمل الوخز بالإبر الصينية وتأثيرها على الجسم لم يكن محددا من خلال الأبحاث العلمية ولكن من خلال عدة تأثيرات بعضها على الجهاز العصبي أو الموصلات العصبية الكيميائية أو معدل إفراز الهرمونات بالجسم ، وقد يكون تأثير الوخز بالإبر الصينية من خلال ذلك كله معا .

وتستخدم الإبر الصينية في علاج السمنة عن طريق غرس بعض الإبر في نقاط محددة في صيوان الأذن لتنبيه مراكز الإحساس الخاصة بتلك النقاط ، ويمكن تحديد أماكن هذه النقاط عن طريق الصفات التشريحية أو عن طريق استخدام جهاز كهربائي يحدد أماكن الوخز بالإبر وذلك لكونها ذات مقاومة كهربائية أقل مما يحيط بها من الجلد . ويؤدي تنبيه مراكز الإحساس بمواقع نقاط الإبر الصينية إلى إرسال إشارات عصبية إلى مراكز الشبع بالمخ فتنشطها ، وبذلك يقل الإحساس بالجوع وبالتالي يقل الإقبال على تناول الطعام ويستمر هذا الأثر للإبر والإحساس بالشبع باقيًا ما دامت الإبر في مكانها في صيوان الأذن ويستمر العلاج بهذه الطريقة لمدة أسابيع أو شهور ويظل تأثير الإبر مادام الطبيب يقوم بنظافة مكان الوخز والإبر مغروسة في مكانها المحدد .

ويجب أن يعرف الجميع أن نجاح استخدام الإبر الصينية في إنقاص الوزن مرتبط بالتزام الفرد بنظام غذائي لإنقاص الوزن وببرنامج للتمرينات الرياضية .

ولقد أثبتت الأبحاث الطبية أن الوخز بالإبر الصينية يؤدي إلى إفراز موصلات كيميائية معينة في الجسم تؤدي إلى الإحساس بالشبع وتحسين عمليات التمثيل الغذائي والحرق في الجسم مما يساعد في إنقاص الوزن . وتساعد الإبر الصينية على زيادة استهلاك الطاقة وانخفاض الوزن عن طريق التحكم في إفراز بعض الهرمونات وأهمها هرمون الكورتيزون والأدرنيالين . ولا توجد مضاعفات ذات خطورة لاستخدام الإبر الصينية طالما استخدمت إبر معقمة ولم يتم تبادل الإبر من شخص إلى آخر وتعقيم مكان غرس الإبر قبل وضعها ..

والاستجابة للإبر الصينية تتفاوت من مريض لآخر . ويقل تأثر الوخز بالإبر في كبار السن ، ولا ينصح باستخدامها في مرضى الأورام خاصة الأورام التي تتأثر بمستوى الهرمونات في الدم مثل أورام الثدي والمبيض والبروستاتا.

٣ـ الوخز بالإبر يعطل الجزء الذي يتحكم بالألم في الدماغ



قالت جماعة بحثية أنها تعتقد أن الوخز العميق بالإبر الصينية يمكنه تعطيل نشاط المنطقة المسؤولة عن الألم في المخ.

ووفقا لبرنامج يعرضه تلفزيون بي بي سي مكون من ثلاثة أجزاء عن الوسائل الطبية المساعدة، قام باحثون بعمل رسم مخ لأشخاص يستخدمون الإبر الصينية.

وسيعرض البرنامج إجراء عملية في القلب تستخدم فيها الإبر الصينية عوضا عن المخدر. وستكون المريضة واعية أثناء إجراء العملية في الصين، إلا أنها ستعطى مسكنات ومخدرًا موضعيًا.

وفي البرنامج الذي يحمل عنوان « الطب البديل» : الدليل ، تعرض المتطوعون لغرز الإبر الصينية على عمق سنتيمتر واحد تحت الجلد، في حين تعرضت مجموعة أخرى من المتطوعين لغرز الإبر على عمق ملليمتر واحد تحت الجلد.

ثم تم التلاعب بالإبر وتحريكها حتى شعر المتطوعون بالألم أو بوخز خفيف. وبالنسبة لمن تم غرز الإبر على عمق سنتيمتر واحد يجب أن تحفز هذه التحركات الجهاز العصبي.

وأثناء ذلك أجري للمتطوعين رسم للمخ لمعرفة إذا ما كان هذا له تأثير على المخ.

وخلص فريق الباحثين الذي يضم علماء من جامعة يونيفرستي ، وجامعة ساوثهامبتون ، وجامعة يورك، إلى أن تحريك الإبر المغروزة تحت سطح الجلد مباشرة أدى إلى تنشيط مناطق معينة في القشرة الخارجية للمخ، وهو رد الفعل الطبيعي للألم.

لكن الباحثين وجدوا أن جزءًا معينًا من المنطقة المسؤولة عن الشعور بالألم يتوقف نشاطها مع تحريك الإبر المغروزة على عمق سنتيمتر من الجلد.

وأهمية ما خلص إليه الباحثون هو أنه كان هناك اعتقاد راسخ بأن الوخز بالإبر الصينية يؤدي إلى تنشيط المخ بصورة ما.

وقال البروفيسور سايكس: « منشأ الألم له علاقة بإدراك الإنسان للألم، فيساعده على

تقرير ما إذا كان شيء ما يسبب الألم أم لا، لذا فقد تغير الإبر الصينية بصورة ما من إدراك الإنسان للألم » .

وأضاف: « عثرنا على شيء غير متوقع، وهو أن الوخز بالإبر الصينية لديها تأثير يمكن قياسه على مخ الإنسان » .

« لا نقترح إمكانية استخدامها في الجراحة، على الرغم من أنها تستخدم في الصين، لكن ما نقوله هو أنها تعمل كمسكن للألم ويجب بحث هذا الأمر بجدية ».

ويقول البروفيسور « توني وايلدسميث » خبير تخفيف الآلام في جامعة داندي أنه يعتقد أن هذه النتائج معقولة. لكنه قال: « المشكلة في الإبر الصينية هي أن تأثيرها ليس ناجحا مع الجميع. ويكون لها تأثير أكبر على الأرجح إذا كنت تؤمن بعملها ».

وأضاف: "أعتقد أن هذه تقنية نفسية، أو عامل لتحويل الأنظار عن الألم. لكننا لن نصل إلى المرحلة التي يمكن فيها استخدامها كبديل عن المخدر العام..(علوم وتكنولوجيا السنة التاسعة – العدد ٢٣٢٧ – الخميس ٢٥ ذي الحجة ١٤٢٤ -٢٤/ ١/ ٢٠٠٤م .

٤ـ التهاب الجيوب الأنفية. ٥ـ نزلات البرد.

٦ـ الإدمان. ٧ـ الإقلاع عن التدخين.

الإبر الصينية والليزر للإقلاع عن التدخين

تؤكد الحقائق العلمية أن الوخز بالإبر الصينية حقق نجاحًا ملحوظًا في علاج المدخن الذي يريد ترك التدخين ، وقد استطاع الوخز بالإبر علاج إدمان مواد أقوى من النيكوتين وأخطر .. حيث عالج الوخز إدمان المورفين وهو أحد مركبات الأفيون التي تسبب الإدمان الشديد لمتعاطيها .. وكان اكتشاف فعالية الوخز بالإبر بالمصادفة في أحد مستشفيات مدينة هونغ كونغ . ففي حالة محددة كان هناك مريض يحتاج إلى جراحة عاجلة ، ولم يستطع طبيب التخدير استعمال عقاقير التخدير العادية نظرًا لأن المريض كان مدمنا للمورفين مما يجعله غير حساس للعقار المخدر الذي يستخدم عادة في تخدير المرضى أثناء العمليات الجراحية ، لذا فكر طبيب التخدير في الالتجاء لتخدير المريض

باستعمال الوخز بالإبر الصينية ، حيث يتم إدخال إبر في مناطق محددة في الأذن والجسم بغرض تخدير أماكن بعينها في الجسم . وبعدها أجروا العملية بنجاح ، ولأن الأطباء المعالجين كانوا يعرفون بإدمان المريض للمورفين ، ولكي لا يعرقلوا عملية شفائه من آثار العملية الجراحية ، فقد قاموا بعرض العقار المخدر عليه حيث أن جسم المدمن يحتاجه لكي يقوم بوظائفه الطبيعية والتي لا يستطيع الجسم القيام بها بدون المخدر الذي تم إدمانه . ولدهشتهم الشديدة فإن المريض رفض المخدر قائلا أنه لا يشعر برغبة في تعاطيه ، وتكرر الأمر في اليوم التالي ، حتى تماثل المريض للشفاء وخرج من المستشفى بدون تعاطي المخدر ، وقد أظهر شفاءً تامًا من إدمانه .. وتكررت الحالة مع مريض مدمن آخر بنفس ظروف المريض الأول مما استدعي اهتمام الأطباء الذين انكبوا على دراسة تفاصيل الحالتين ، حتى وجدوا أنهم استعملوا في المريضين وخزًا بالإبر في نقاط معينة مشتركة ، وبعد التدقيق أمكنهم معرفة أن هناك نقطة في الأذن تسمى نقطة الرئة هي التي يمكن أن تعالج الإدمان ، حيث أنها تحفز المخ على إفراز مادة الإندورفين الطبيعية التي تشبه تأثير مادة المورفين ولكنها أقوى بآلاف المرات ، وهي لا تسبب إدمانًا حيث أنها تفرز في الجسم الإنساني الذي يتحكم في مستوياتها دون إحداث أضرار . وبتكرار وخز هذه النقطة في حالات مشابهة كثيرة أمكن الحصول على نتائج مشابهة مما أكد فاعلية هذا النوع من العلاج بطريقة علمية منهجية .

نجاح يصل إلى ٩٠ بالمائة : وهكذا فإن وخز نقطة الرئة يؤدي إلى حفز إفراز مادة الإندورفين الطبيعية التي تقاوم إدمان كل العقاقير بما فيها النيكونين ، وأيضا يتم وخز نقطة النيكوتين التي توجد خارج الأذن ، بالإضافة إلى نقطة تسمى بوابة الروح وهذه تساعد في هدوء الحالة النفسية التي قد تتوتر مع الانقطاع عن التدخين . ويتم أيضا وخز بعض النقاط العامة في الجسم والوجه في سبيل علاج إدمان التدخين . ونسبة النجاح في التوقف عن التدخين بعد جلسة علاج واحدة تصل إلى ٨٠٪ ، والنسبة الباقية تستجيب لجلسة أخري بعد حوالي أسبوع ، وتصل النسبة النهائية إلى ما يقرب من ٩٠٪ بشرط أن يكون الشخص راغبا فعلا في التوقف عن التدخين ، حيث يقدر الخبراء رغبة الشخص في التوقف عن التدخين بأربعين بالمائة فيما يمده العلاج بالوخز بالستين بالمائة الباقية .

ويقول معظم الأشخاص الذين عولجوا بالوخز بالإبر للامتناع عن التدخين أن الرغبة في التدخين تقل وقد تزول تمامًا ، ولا يشعر المرء بالمشاعر الانسحابية للنيكوتين . ويقول البعض الآخر أنه يشعر بطعم غريب غير مستحب للسيجارة تجعله يرفضها تمامًا . وسجل بعض المدخنين أنهم شعروا بالرغبة في القيء عندما حاولوا التدخين بعد العلاج بالإبر الصينية .

وفي السنوات الأخيرة التي شهدت تطورًا في علوم الليزر ، بدأ الأطباء في استخدام الليزر منخفض الطاقة الذي يعمل بالأشعة تحت الحمراء في تنشيط نقاط الوخز بديلا عن الإبر في علاج التوقف عن التدخين مما سهل من تقبل الناس لهذا النوع من العلاج ، حيث قد يشعر بعض الناس بالتوتر والعصبية والخوف من الألم مع العلاج بالوخز بالإبر . ويستخدم الليزر بأمان تام لمدة ثوان معدودة في تنشيط نفس النقاط المستخدمة في الوخز بالإبر سواء في منطقة الأذن أو في باقي مناطق الجسم عموما .

وهكذا يصبح من السهل على المدخن أن يتوقف عن التدخين وينجو بنفسه من المخاطر الصحية التي تهدد حياته ونشاطه ، فقط عليه أن يقرر وأن يخلص النية في الامتناع عن هذا الإدمان المدمر ، ويترك الباقي على الإبر الصينية والليزر ، وهو العلاج الذي أثبت نجاحا في هذا الشأن .(د . عماد صبحي- إيلاف) .

٨ـ عرق النسا. **٩ـ التهاب المفاصل.**

١٠ـ تقلصات الدورة الشهرية. **١١ـ آلام أسفل الظهر.**

١٢ـ أزمات الربو. **١٣ـ إنقاص الوزن.**

١٤ـ العقم. **١٥ـ جراحات القلب المفتوح.**

استخدام الوخز بالإبر الصينية لمعالجة العقم وعدم الإنجاب لدى النساء الشابات



مساهمة في النقاش الدائر منذ سنوات، حول فائدة وجدوى الطب الصيني القديم، قام الباحثون الأمريكيون بتصنيف وتقييم العديد من الدراسات التي أجريت حول طريقة الوخز بالإبر وتوصلوا إلى إمكانية الاستفادة منها في زيادة فرص النساء المحرومات من الأطفال في الحمل.

ويقول الباحثون إن الوخز بالإبر يمكن أن يعيد التوازن إلى حالة اضطراب الدورة الشهرية عند النساء المعانيات ويعمل بالتالي على ضبط مواعيد نزول البيضة من المبيض إلى الرحم عبر قناتي البيض. ومن المحتمل أيضا، حسب رأي الأطباء، أن تؤدي الإبر إلى تحسين انتشار وتوزيع الدم في الرحم وهذا يساعد بدوره على زراعة البيضة في جدار الرحم بشكل أفضل.

ولأن تأثير الوخز بالإبر على التوازن الهرموني لدى المرأة غير معروف فمن الضروري أن تركز الدراسات المقبلة على كشف ذلك. ولكن من المهم أن تأكد نجاح الطريقة سيضع الكثير من الأنواع العلاجية الأخرى، وخصوصا العلاج الهرموني، على الرف.

ويبدو أن الوخز الإبري، الشرقي القديم، يشق طريقه بوضوح إلى الطرق الطبية العلاجية الهامة في الغرب، إذ تشير دراسة جديدة إلى أن وخزات الإبر الصينية قد تزيد فرص نجاح الإخصاب الخارجي في الأنابيب،فقد عمل فريق من الباحثين على تقسيم ١٦ امرأة إلى مجموعتين بعد إخضاعهن للإخصاب الخارجي. وعالج المختصون نساء المجموعة الأولى بالوخز الإبري لكنهم امتنعوا عن ممارسة ذلك مع نساء المجموعة الثانية.

وأظهرت صور الموجات فوق الصوتية بعد ٦ أسابيع تفوقا واضحًا لمجموعة النساء اللواتي تلقين العلاج بالوخز الإبري. وبلغت نسبة نجاح الحمل عند نساء المجموعة الأولى ٤٢٪ بالمقارنة مع نسبتها عند نساء المجموعة الثانية ممن لم يتلقين العلاج بالوخز، التي كانت ٢٦٪ فقط. وكما هو الحال في الدراسة الأولى لا يعرف العلماء كيف تؤثر الإبر على قضايا الحمل لكنهم يعرفون أنها تفيد في تعزيز فرص الحمل سواء بالإخصاب الطبيعي أو الصناعي.

ومع تزايد استخدام الوخز الإبري في الأمراض النسائية والتوليد توصل فريق من الباحثين إلى أن الوخز في المناطق Ma36، BI67 ، MP6، Gb34 من خلال أربع جلسات تبدأ في الأسبوع السادس والثلاثين من الحمل، يمكن أن تعجل بتوسع عنق الرحم،و تنظم حركة آلام الولادة، وتقصر فترة الولادة بشكل ملحوظ،و أن الطريقة يمكن أن تعين الكثير من النساء في الولادات ما لم تكن هذه الولادات معقدة بفعل المشيمة المنزاحة، أو تشوهات حوض المرأة أو آلام الولادة المبكرة.

وطبق الأطباء الطريقة على ٣٢٩ إمرأة في حملها البكر ونجحوا من خلال الوخز بعد الأسبوع السادس والثلاثين بمعدل جلسات يبلغ ٤,٣ حتى الولادة لتسهيلها. وعمل الأطباء على إبقاء النساء في وضع راحة طوال ٢٠ ـ ٢٥ دقيقة من غرز الإبر في المناطق المطلوبة. واستخدم الباحثون مجموعتين من النساء للمقارنة، تتألف المجموعة الأولى من ٣٢٥ إمرأة في حملها الأول وتتألف مجموعة المقارنة الثالثة من ٢٢٤ امرأة تم علاجهن بالوخز الإبري «للتعويض النفسي» في الأسابيع الأخيرة من الحمل. وكانت النتائج في المجموعة الأولى أفضل بكثير من نتائج المجموعتين الأخيرتين من ناحية سهولة الولادة وقصر فترتها.

وكان طول فترة الولادة عند نساء مجموعة الوخز الإبري هو ٤٧٠ دقيقة (زائد ناقص ١٩٠) في حين أنه كان عند نساء المجموعة الثانية ٥٩٤ دقيقة (زائد ناقص ٢٤١) وعند نساء المجموعة الثالثة ٥٣٦ دقيقة(زائد ناقص٢٠٠). وهذا يعني أن نساء المجموعة الثالثة استفدن هن الأخريات من الوخز الإبري.(جريدة الشرق الأوسط الخميس ٢٥ صفر ١٤٢٥ هـ ١٥ ابريل ٢٠٠٤- العدد ٩٢٧٠).

سابقة طبية: الصين تستخدم الوخز بالإبر في جراحات القلب


من الرسغ إلى القلب بنجاح كامل

أسلوب علاجي يقلل من معدل البقاء في المستشفيات بعد الجراحة إلى يوم واحد فقط ويخفض الكلفة إلى أقل من النصف.

في سابقة طبية هي الأولى من نوعها على مستوى العالم نجح فريق من أطباء مستشفى رنجي بمدينة شانغهاي الصينية بإجراء عملية جراحية لتغيير صمام القلب لمريضة تبلغ من العمر ٢٤ عاما اعتمادًا على أسلوب الوخز بالإبر.

وفي بيان للمستشفى فقد استخدم الفريق الطبي ست إبر صينية ووخزها في رسغ وصدر المريضة التي كانت تعاني من مرض عضال بالقلب لأكثر من عشرة أعوام.

وبعد الوخز وبالاستعانة بالقليل من المسكنات دخلت المريضة في حالة نوم لكنها ظلت تتفاعل مع الأطباء فأجروا لها الجراحة التي استغرقت ثلاث ساعات كاملة خرجت

بعدها إلى غرفة عادية بالمستشفى دون الحاجة إلى استبقائها في غرفة العناية المركزة. وتعلق الدوائر الطبية المحلية والعالمية آمالا كبيرة على ذلك الأسلوب العلاجي حيث من المنتظر أن يقلل من معدل البقاء في المستشفيات بعد الجراحة إلى يوم واحد فقط كما سيخفض كثيرًا من تكاليفها المادية من نحو خمسة آلاف دولار أمريكي حاليا إلى أقل من ألفي دولار مستقبلا.(المصدر: ميدل ايست أون لاين- ٢٤/ ٧/ ٢٠٠٥م.

*** كيف يتم العلاج بالوخز بالإبر التقليدي؟**

- قبل بدء متخصص الوخز بالإبر بفحص الحالة، يُطلب من الفرد ملء بيانات كاملة خاصة بحالته الصحية.

- ثم يقوم متخصص العلاج بالإبر بتوجيه بعض الأسئلة الهامة للفرد والتي تتضمن : حالته الصحية، عاداته في الحياة، النظام الغذائي، المشاعر والعواطف، الدورة الدموية، درجة الحرارة، الشهية، الضغوط، الحساسية للطعام، استجابته لتغيرات الجو والمواسم.

ويقوم أيضاً متخصص العلاج بفحص الشخص، رؤية لون وجهه، صوته ولون لسانه، ويقوم بفحص ثلاث نقاط للنبض في رسغ كل يد والتي يقيمها لمعرفة الاثنى عشر خطاً (Meridians).

- يبدأ بعدها متخصص العلاج بالإبر في تشخيص الحالة وبداية العلاج، وبشكل نمطي يستخدم المتخصص من ٦ -١٢ إبرة خلال العلاج ولا يوحى كثرة عدد الإبر لتكثيف العلاج وإنما إلى أهمية إحلال الإبر في الجسم بطريقة دقيقة.

- وعند غرز الإبر يشعر الشخص بوخز بسيط وبمجرد أن تدخل الإبر الجسم لن يعانى الشخص من أي ألم، وسيشعر بارتياح طوال مدة العلاج. وعلى الفرد أن يخبر متخصص العلاج إذا أحس بألم أو تنميل أو عدم راحة.

- وعن طول فترة العلاج فإنها تختلف من ثوانٍ لأكثر من ساعة. وفترة العلاج النمطية من ٢٠- ٣٠ دقيقة .

- وقد يستخدم المتخصص الوسائل التالية في علاجه:

- (Moxibustion): تسخين الإبر بواسطة أعواد أعشاب جافة لتنشيط وتسخين

نقاط الوخز وتُعرف باسم (moxa).

- (Cupping): وهو استخدام أو وضع أكواب زجاجية « لخلق مكان للمص على الجلد » وذلك لتنشيط طاقة (Qi) والدم في حالة جروح الرياضة.

- طب الأعشاب (Herbal medicine): تعطى الأعشاب الصينية على هيئة شاي، أقراص، كبسولات كمكملات العلاج بالوخز بالإبر.

- التحفيز الكهربائي (Electrostimulation): وهي تعطي التحفيز الكهربائي لحوالي ٢ -٤ إبرة والتي تستخدم لعلاج الآلام والتخلص من آلام العضلات.

- الوخز بالليزر (Laser acupuncture): تحفيز للإبر بوسيلة غير الإبر.

والعلاج بالإبر الصينية غير مؤلم ويشبه لدغة البعوضة. وحاليا يعالج الربو والإدمان للمخدرات أو الخمور أو التحكم في شدة الألم. وعدد جلساته حسب حالة المريض.

وإذا كان الوخز بالإبر الصينية يعمل فعلا فهذا مرده إلى تأثير الإبر ذاتها التي تساعد على إفراز المورفينات (إندورفينات) والكورتيزونات الطبيعية بالجسم والتي تعالج الالتهابات العصبية والجسدية والعضوية. وهذا ما يجعل لها شواهد علاجية في الطب التقليدي ولا سيما وأنها بلا آثار جانبية كالأدوية والجراحة.

نقاط الوخز بالإبر:

هذه النقاط هي مجموعة خلايا ثلاثية الأبعاد ذات مقاومة كهربائية أقل من الخلايا المجاورة، وأقل من خلايا القناة التابعة لها، ومساحة هذه النقطة على الجلد تختلف من نقطة وأخرى، ولكن معدل مساحة النقطة: دائرة قطرها ١سم. وهذه النقطة غنية بالنهايات العصبية أكثر من الأنسجة المجاورة.

وتحوي كل نقطة مستقبلات للرسائل المشفرة التي تحملها الموجات الكهرومغناطيسية الصادرة عن الأعضاء الداخلية والأنسجة التي تمر بها القناة وتستقبلها المستقبلات الموجودة في النقاط وتترجمها وترسلها إلى الدماغ من خلال قنوات الطاقة.

ماذا يحدث عند المعالجة بالوخز؟

يقوم الوخز بالإبر بعدة أدوار لمعالجة الأمراض منها:

* العمل على اتزان التيار الكهربائي والمجال المغناطيسي في قنوات الطاقة، وذلك بتفريغ الشحنات الكهربائية من قناة لأخرى أو من السطح إلى الداخل أو العكس.

* مساعدة الجسم على تعيين المنطقة المراد علاجها.

* حث الدماغ على إرسال بعض الرسائل والإشارات عن طريق مسارات الطاقة لعلاج مرض أو خلل ما.

* الحث على إفراز بعض المواد الطبيعية الهامة مثل الإندورفين المسكن.

* إرسال إشارات إلى الدماغ تسبق إشارات الألم فيختفي الإحساس بالألم وتحدث الراحة.

ويتم حث واستثارة النقاط بطرق مختلفة منها:

* الوخز بالإبر فقط. * الوخز بالإبر مع توصيل تيار كهربائي بها.

* التأثير الكهربائي باستعمال أقطاب كهربائية من دون إبر.

* الوخز بأشعة الليزر. * الحرارة.

* العلاج بالضغط.

* العلاج بالحقن حيث يتم حقن بعض المواد الطبية في بعض النقاط.

أنظمة العلاج بالوخز:

* الوخز بنظام الجسم الكامل.

* الوخز بنظام الوجه والأذن والأنف والعين.

* الوخز بنظام اليد والقدم. * الوخز بنظام فروة الرأس.

* وخز اللسان بالإبر، وهذه من النظم الحديثة والجديدة والمفيدة غير واسعة الانتشار.

ويعالج الوخز بالإبر مئات الأمراض منها الأمراض العصبية وأمراض العين وأمراض الجهاز التنفسي والرتتين والآلام الحادة والمزمنة وألم الأسنان والتهاب اللثة، وأيضا تستخدم للتخدير أثناء العمليات الجراحية.

الأذن الخارجية وعلاقتها بالجسم:

إن الأذن الخارجية على الرغم من كونها تبدو للنظر مجرد عضو ملتصق بالجسم، إلا أنها تتصل مع شبكة الأعصاب المركزية والتي تتصل بدورها مع كامل أعضاء الجسم الداخلية، لذلك فإنه من الممكن عن طريق هذه الأعصاب الكثيرة المتصلة بالأذن الخارجية معرفة حالة الأعضاء الداخلية ومعرفة الانحرافات المرضية في نظام عملها.

وإن هذه الميزة المدهشة للأذن الخارجية قد أدركها حتى القدماء، وظهرت أول خريطة للنقاط الفعالة على الأذن في القرن السابع الميلادي وترتبط باسم « سون سيمياو » مؤسس نظرية المعالجة بوخز الأذن بالإبر الصينية.

وقال الباحثون : إن التناظر في وضع الأذنين الخارجيتين والدقة المتناهية في خطوط التجاعيد بهما والتشابه الكبير في الأجزاء الأخرى، تدل على وجود انسجام فيزيائي ونفسي، وبالعكس ، فإذا كان الاختلاف كبيرًا بين الأذنين اليمنى واليسرى فهذا يعني أن أعضاء هذا الإنسان غير منسجمة فيما بينها.

والجدير بالذكر أن الأمراض الوراثية المختلفة تترك بصماتها على شكل الأذن الخارجية، كما في حالات المصابين بالتخلف العقلي، وأيضا الأمراض المكتسبة لها بصماتها على شكل الأذن الخارجية.

ومن الطرافة أن هناك أمارات على الأذنين تدل على طول العمر، حيث تبين لأحد الباحثين أن ٨٥٪ من المعمرين الذين ناهزوا التسعين من عمرهم تتميز آذانهم بصفات ثلاث (كبيرة الحجم-شحمة الأذن طويلة وسميكة-تقوس الحدبة يكون كبيرا) ولا شك أن الأعمار بيد الله.

اغسل أذنيك تصبح نشيطا: يتضح مما سبق أن الأذن الخارجية غنية جدا بنقاط الطاقة الكهرومغناطيسية الفعالة وأن كثافة هذه النقاط أكثر ١٠٠ مرة عنها في أي منطقة أخرى من الجسم. ومن هنا جاء منطق القول بأهمية غسل الأذنين وتجفيفهما بعد الماء البارد المنعش والمنشط، أو الماء الفاتر المهدئ. وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم حيث جعل غسل الأذنين خمس مرات في اليوم من سنن الوضوء.

لقد بلغ العلاج بالإبر الصينية من الدقة والقدرة بحيث تجري حاليا من قدرتها على التخدير الكلي للمريض وإجراء عملية قلب مفتوح لتغيير صمام شرياني . ويظل المريض أثناء إجرائها يقظًا ومنتبهًا لما يدور حوله. وقد يستغرق تغيير الصمام نصف ساعة ولا يحس المريض حتى بالخياطة أو نشر عظمة الصدر. وتبدو عليه الابتسامة. والعلاج بالإبر الصينية غير مؤلم ويشبه لدغة البعوضة . وحاليًا يعالج الربو والإدمان للمخدرات أو الخمور أو التحكم في شدة الألم . وعدد جلساته حسب حالة .

الوخز بالإبر الصينية علاج فعال للكثير من الأمراض ويغني عن العلاج الكيميائي :

يعتبر علاج الوخز بالإبر الصينية من الطرق القديمة التي طورت حديثًا في المعالجة وعرف منذ آلاف السنين بعد أن لوحظ أن تدليك نقاط معينة في جسم الإنسان يحدث تأثيرًا إيجابيا في تخفيف الآلام. وخلال السنوات الأخيرة توسع العلاج بطريقة الوخز بالإبر في العالم بصورة مطردة.

ففي عام ١٩٨٧ تأسس في بكين الاتحاد العالمي لعلم الوخز بالإبر وتأسست بعد ذلك جمعيات الوخز في أكثر من ١٠٠ دولة في العالم على التوالي. ومن أجل إعداد الكفاءات في علاج الوخز بالإبر لبعض الدول أسست منظمة الصحة العالمية في بكين مركز تدريب دولي للوخز تابعًا لهذه لمنظمة ، وقد قام هذا المركز بتدريب أكثر من ٦٤٠٠ من المتخصصين في الوخز من ١٠٤ دولة في العالم.وأسس البعض من هؤلاء العائدين إلى بلادهم عيادات لعلاج الأمراض بالوخز الصيني وألف بعضهم كتبا عن ذلك كما أصبح بعضهم الآخر رؤساء لجمعيات « الوخز بالإبر » في بلدانهم الأمر الذي لعب دورًا ممتازًا في تعميم علاج الوخز وتطويره في مختلف دول العالم.

وفي هذا السياق قال رئيس فريق الطب الصيني الذي يعمل في « عيادة الطب الصيني » في الكويت الدكتور شي شاهاو إن الكويت تعد من أولى الدول الخليجية والعربية التي اعتمدت العلاج الصيني منذ أكثر من ٣٠ عامًا.

وقال الدكتور شاهو أن الأطباء في المركز يعالجون عن طريق الإبر الصينية وكؤوس النار والتدليك والمساج الموضعي مشيرا إلى أن المراجعين من جميع الفئات العمرية.

وحول الأمراض التي يعالجها الطب الصيني ذكر أن هذا الطب اشتهر بمعالجة الأمراض المزمنة كالصداع وارتفاع ضغط الدم وشلل الوجه والانزلاق الغضروفي وآلام الكتف بالإضافة إلى المساعدة بالإقلاع عن التدخين وتخفيف الوزن.وأضاف أن المركز يستقبل حوالي ٨٠ شخصا يوميًا أي ٢٩ ألف في السنة بواقع ١٠ جلسات لكل مريض.

وقال شاهاو : إن أهم تقنية للعلاج الصيني أنها لا تحدث أضرارًا جانبية مشيرًا إلى أنها تتركز على استغلال قدرات الجسم نفسه في الشفاء من المرض دون اللجوء إلى الأدوية الكيمياوية.

وأشار إلى أن العلاج الصيني يقوم على حقيقة علمية هي أن الجسم عبارة عن شبكة من القنوات والمسارات تمثل دائرة كهربائية تتصل بجميع أعضاء الجسم وتنساب داخلها طاقة تتكون من موجات كهرومغناطيسية تعرف بالطاقة الحيوية ومرض أي عضو يعني زيادة الطاقة الحيوية فيه عن الحد الطبيعي أو عدم وصول هذه الطاقة إلى ذلك العضو. وقال : إن الإبر الصينية تعمل على علاج هذا الخلل سواء بتخفيض الطاقة الزائدة أم بزيادتها إذا كانت أقل من المعدل الطبيعي وبهذا يتم شفاء العضو. وأوضح الدكتور شاهو أن الوخز بالإبر يستخدم لإعادة التوازن إلى الطاقة المتدفقة في خطوط الجسم مما يساعد على تسكين الآلام واستعادة الصحة مشيرًا إلى أن التدليك ليس بعيدًا عن الوخز الإبري فالغاية الأساسية هي تعزيز تدفق الطاقة الحيوية وإزالة الانسدادات.

وحول تطور العلاج الصيني قال لقد تطور العلاج الصيني وتطورت وسائله ففي السابق كانت تصنع الإبر القديمة من خشب البندو السميك وأحيانا بعض أشكال الحجر الخفيف وتطورت إلى استخدام الحديد المطلي بالفضة.

وحول نسبة الشفاء في العلاج بالإبر الصينية أكد الدكتور شاهاو أنها نسبة كبيرة وأن ذلك يتوقف على خبرة الطبيب المعالج بالإضافة إلى استجابة المريض للعلاج.وأوضح أن استرخاء المريض وعدم توتره أمر في غاية الأهمية وإذا كانت عضلات الإنسان مشدودة تصعب على الطبيب المعالجة خوفًا من أن تتكسر الإبر في الجسم أو عدم إستجابة المريض للعلاج وعادة تحدد الجلسة بعشرين دقيقة..

(شبكة النبأ المعلوماتية - السبت ٣/ ١/ ٢٠٠٤ - ١٠/ ذي القعدة/ ١٤٢٤)

العلاج بالإبر الصينية... سؤال وجواب :

تعريف العلاج بالإبر الصينية؟



مواقع الوخز باستخدام الإبر

- علاج الوخز بالإبر يستخدم فيه إبر رفيعة معقمة تستخدم لمرة واحدة فقط، ومبدأ هذا الأسلوب يعتمد على التأثير المباشر على مواقع معينة من الجسم، سواء كان بواسطة وخز الإبر أم بطرق أخرى لعلاج الأمراض الناتجة عن خلل وظيفي في الجسم، وذلك بإعادة التوازن الطبيعي له بدون

استخدام أي موادّ كيمياوية، وهذه المواقع لها أرقام وأسماء وأماكن محددة، بل ولها تأثير ومفعول معيَّن، والعبرة في نجاح هذا النوع من العلاج في اختيار مجموعة مناسبة من المواقع بحيث تعطي أفضل نتائج.

ما هي أنواع الإبر المستخدمة في العلاج؟ وهل هناك مدة معينة لكل مرض من الأمراض؟

- الإبر المستخدمة ليست إبرًا عادية، ولا تحتوى على أي مواد كيمياوية، ولها مقاسات مختلفة، وتكون مُغلفة ومعقمة وصالحة للاستعمال لمرة واحدة فقط منعًا لأي احتمال نقل عدوى من مريض لآخر، أما عن مدة العلاج فهي في المتوسط عشر جلسات تكون في الغالب أسبوعية، ومدة الجلسة ٢٠ دقيقة.

كيف يؤثر هذا النوع من العلاج على الجسم؟

- يتم عن طريق التأثير على الأعصاب التي تمثل وسيلة للتحكم بمختلف وظائف الأعضاء لاتصالها بالجهاز العصبي المركزي. وأيضًا عن طريق حث الجسم على إفراز مواد كيماوية تقوم بوظائف مهمة وأساسية مثل الهرمونات أو القضاء على الالتهابات أو الآلام وغير ذلك، وكذلك عن طريق التأثير على الأوعية الدموية في أي مكان في الجسم وما ينتج عن ذلك من إيجابيات كتوفير احتياجات الخلايا من الطاقة والعناصر المهمة الأخرى، ويمكن أيضًا العلاج بهذا الأسلوب المباشر على العضلات الإرادية منها واللا إرادية، وما لذلك من ردود فعل على مختلف الوظائف في الجسم.

هناك من يقول: أنه لا تأثير مطلقا للعلاج بالإبر الصينية، وإن هذا التأثير يعود فقط للعامل النفسي؟

- لا شك أن العامل النفسي يلعب دوره في أي نوع من أنواع العلاج البشري، فاقتناع الإنسان بدواء معيَّن يزيد من نسبة استفادته منه، وكذلك الحال بالنسبة للعلاج بالإبر الصينية خارج نطاق العامل النفسي أمكن إثباته من خلال العديد من التجارب المعملية والأبحاث العلمية، فمثلاً أمكن إثبات أن نسبة الإفرازات في الدم تزيد بعد وخز مواقع خاصة بذلك، وذلك بعمل تحاليل قبل الوخز وبعده.

ما مقدار الاستفادة من هذا النوع من العلاج؟ وعلى ماذا يعتمد؟

- تختلف هذه النسبة باختلاف الأمراض، حيث أن طبيعة المرض وأسبابه تلعب دورًا رئيسيًا إلى جانب عوامل أخرى مثل عمر المريض، ومدة المرض، ثم أن هناك عاملاً مهمًا، وهو استجابة جسم المريض للعلاج، والذي يختلف من شخص لآخر.

ما هي الأمراض التي لا تعالج بالإبر الصينية؟

- الأمراض النفسية والروماتوئيد النشط والأمراض المعدية والطفيلية والأمراض الجلدية مثل الصدفية- وأمراض المناعة الذاتية- والأمراض الناتجة عن خلل في الغدد- وأمراض تليف الكبد أو الفشل الكلوي- وأمراض تتطلب العلاج الجراحي.

ما هي الأمراض التي حقق فيها أسلوب العلاج بالإبر نتائج إيجابية واضحة؟

- على سبيل المثال لا الحصر: الصداع- والصداع النصفي- والقولون العصبي- والربو- وآلام الظهر والرقبة والأكتاف- وعرق النسا- وآلام المفاصل- وتشنج العضلات- وتهيجات الجهاز الهضمي- والقلق- والاكتئاب- والتوتر والإرهاق- والتعب السريع- واضطراب الدورة الدموية في الأطراف- وأنواع الدوخة وعدم التوازن في الأعصاب اللا إرادية- وطنين الأذن- واضطرابات النمو عند الأطفال- وعلاج قبل الولادة لتسهيل عملية الطلق- والمساعدة في علاج الإدمان والإقلاع عن التدخين وتخفيف الوزن.

يقال: أن للإبر الصينية تأثيرا على تخفيف الوزن والتحكم في شهية الإنسان للطعام وعلى إذابة الشحوم المتراكمة في الجسم.. ما مدى صحة هذا القول؟

- لا شك أن الإبر الصينية تساعد على تخفيف الوزن عن طريق تذليل العقبات التي تواجه الإنسان خلال قيامه ببرنامج صحي، والتي هي العامل الأساسي في تخفيف الوزن، ولا بد من التنويه إلى عدم صحة بعض الاعتقادات السائدة بأن الإبر الصينية لها تأثير على إذابة الشحوم الزائدة أو تصغير المعدة أو التأثير على مراكز الشهية في المخ. فمن المعروف أن الإنسان في حالة الإحماء البدني بغرض تخفيف الوزن يتعرَّض لمختلف الأعراض التي تسبب الضيق وعدم الارتياح، مما يؤدي إلى حالة من عدم توفر الإرادة القوية، وبالتالي إلى التوقف، ولعل التخفيف من هذه الأعراض عن طريق الإبر الصينية

هو سبب المضي قدمًا بسهولة ويسر في تخفيف الوزن حتى الوصول إلى النتيجة المطلوبة.

هل هناك نتيجة إيجابية لجلسات العلاج بالإبر الصينية للتخفيف من آلام الولادة؟

- بالفعل يؤدى العلاج بالإبر الصينية إلى تسهيل وتقصير عملية الولادة الطبيعية، وبالتالي تخفف عن طريق غير مباشر من آلام الولادة، ويتم ذلك بالتأثير على عضلات الرحم لتقوم بعملها خلال فترة الطلق مما يساعد على تقلصها لتكون متناسقة في الاتجاه الطبيعي، وبذلك تقصر مدة الولادة بمعدل ٣٠- ٤٠٪، وتبدأ الجلسات قبل موعد الولادة المنتظر بأربعة أسابيع بمعدل جلستين في الأسبوع.

هل هناك آثار جانبية أو مضاعفات للعلاج بالإبر؟

- إذا استخدمت الإبر الصينية حسب القواعد السليمة وبواسطة طبيب متخصص فإنه ليس هناك أي آثار جانبية أو مضاعفات، وهذه أهم الاعتبارات التي يمتاز بها هذا النوع من العلاج.

هل يدرس هذا النوع من العلاج في كليات الطب؟

- إن هذا النوع من العلاج ما زال في طور الانتشار في مختلف البلدان، وخاصة بعد أن تبنّته واعترفت به الجهات الطبية العالمية ، وأصبح يُدرس في بعض جامعات أوروبا كمادة اختيارية علمًا بأن هناك اقتراحات لجعله ضمن المنهج الطبي .

*****

المصادر

شبكة النبأ المعلوماتية - السبت ٣/ ١/ ٢٠٠٤ - ١٠/ ذي القعدة/ ١٤٢٤.

ميدل ايست أون لاين-2005/ 07/ 24 .

اليوم الاليكتروني2005/ 07/ 31 .

الإبر الصينية والليزر للإقلاع عن التدخين د . عماد صبحي.

الوخز بالإبر لصداع أخف -المستقبل - السبت ٣٠ تموز ٢٠٠٥ - العدد ١٩٩٣ - الصفحة الأخيرة .

الوخز بالإبر يعطل الجزء الذي يتحكم بالألم في الدماغ - علوم وتكنولوجيا - السنة التاسعة – العدد ٢٢٢٧ – الخميس ٢٥ ذي الحجة ١٤٢٤هـ . ٢٤/ ١/ ٢٠٠٤م .

الشرق الأوسط الخميس ٢٥ صفر ١٤٢٥ هـ ١٥ ابريل ٢٠٠٤ العدد ٩٢٧٠.

الوخز بالإبر الصينية علاج فعال للكثير من الأمراض ويغني عن العلاج الكيميائي.. شبكة النبأ المعلوماتية - السبت ٣/ ١/ ٢٠٠٤ - ١٠/ ذي القعدة/ ١٤٢٤.

– موقع إسلام أون لاين – العلاج بالإبر الصينية.

*****

الخاتمة

بعد هذه الجولة السريعة في بستان الطب البديل وبعد أن تجولت في بطون الكتب والمجلات وتصفحت العديد من المواقع الإلكترونية كانت هذه الثمرة المتواضعة ، والتي أقدمها لك عزيزي القارئ ، وهي بمثابة باقة من الورود والأزهار والرياحين على طبق من فضة ، لكي تشم عبيرها وشذاها وتستفيد منها في حياتك.

وفي النهاية ... أجد نفسي عاجزاً تماماً أن أجد كلاماً أعبر به عن شكري لربي الذي هداني لأن أتناول هذا الموضوع بالبحث والدراسة ، وأدعوه سبحانه أن يتم نوره ويوسع من نشر هذا الكتاب لتعم الثقافة الطبية الإسلامية أكبر عدد من الناس.

يقول الشيخ شمس الدين البابلي-أحد علماء القرن السابع الميلادي-رحمه الله:

(لا يؤلف أحد كتابا إلا في أحد أقسام سبعة؛ ولا يمكن التأليف في غيرها وهي: إما أن يؤلف من شيء لم يسبق إليه (يخترعه) ؛أو شيء ناقص يتممه ؛ أو شيء مستغلق يشرحه؛ أو طويل يختصره(دون أن يخل بشيء من معانيه) ؛ أو شيء مختلط يرتبه ؛ أو شيء أخطأ فيه مصنفه يبينه ؛أو شيء مفرق يجمعه) .

وأظن أن هذا الكتاب يحقق بعض هذه الأقسام السبعة.

وإن كان هناك من سبقني في هذا الموضوع إلا أن هذا الكتاب يضيف جديداً إليه ؛ لأنه إن لم يأت بجديد فلن يكون سوى مضيعة للوقت وزحمة على مكتباتنا وإثقال على القارئ.

وبعد فهذه خطوة متواضعة أقدمها لك عزيزي القارئ في مجال الطب البديل سبقتها خطوات ، وآمل أن تتبعها خطوات عديدة حتى ينتشر العلاج بالطب البديل ويحل محل العلاج الكيميائي .

والله من وراء القصد

وهو نعم المولى ونعم النصير .

الفهرس

الموضـــوع الصفحة

الموضـــوع الصفحة

الموضـــوع	الصفحة

الموضـــوع | الصفحة

الموضــــوع	الصفحة

الموضـــوع	الصفحة

الموضـــــوع	الصفحة

*****

الشركة الدولية للطباعة

مدينة ٦ أكتوبر – المنطقة الصناعية الثانية – قطعة (١٣٩)

ت : ٨٣٣٨٢٤٠ – ٨٣٣٨٢٤٢ – ٨٣٣٨٢٤٤

e-mail: pic@6oct.ie.com

المؤلف فى سطور

- من مواليد المياسرة . دمياط عام ١٩٦٣م.
- تخرج من كلية طب الزقازيق عام ١٩٨٧م.
- حصل على ماجستير في طب وجراحة العيون عام ١٩٩٥م.
- عضو الجمعية الرمدية المصرية.
- باحث في الطب الإسلامي.
- عضو المجمع العلمي لبحوث القرآن والسنة بجمهورية مصر العربية .

- **من مؤلفاته :**

١. حديث الدموع .

٢. العلاج بالعسل .

٣. العلاج بالألوان صيحة جديدة في عالم الطب .

٤. البصمة آية تؤكد قدرة الخالق .

٥- الأمراض الجنسية والتناسلية .

٦. الموسوعة العلمية الحديثة في الطب البديل .

- **له تحت الطبع :**

١. موسوعة الإعجاز العلمي في خلق الإنسان .

٢. المخ بين عجز الخلق وإعجاز الخالق .

